

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.Sc.)

PAR  
CATHERINE BOURQUE

LES MICRO-TRANSITIONS OCCUPATIONNELLES À UN MOMENT CRITIQUE DE SA  
VIE : UNE NOUVELLE FAÇON D'ANALYSER LES NOMBREUX CHANGEMENTS  
VÉCUS AUTOUR DE LA RETRAITE

DÉCEMBRE 2017

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de cet essai requiert son autorisation.

## **REMERCIEMENTS**

J'aimerais d'abord remercier Mme Martine Brousseau, professeure au département d'ergothérapie et directrice d'essai, pour son soutien, son écoute et ses encouragements. Sa disponibilité ainsi que ses précieux conseils tout au long de la réalisation de ce projet ont grandement contribué à la réalisation de cet essai. Je vous exprime aussi ma plus sincère gratitude pour votre implication dans ce projet. Merci également de m'avoir transmis votre passion.

Je voudrais également remercier Mme Marie-Chantale Morel-Bracq, réviseure externe de cet essai. Vos conseils m'ont permis d'enrichir le contenu de cet écrit, ce qui en a augmenté sa qualité.

Je tiens à remercier mon entourage, plus particulièrement mon mari, qui a su être toujours là pour m'épauler. Merci pour le support que tu m'as apporté tout au long de mon parcours universitaire. Je te remercie également d'avoir cru en moi et de m'avoir donné l'énergie de poursuivre mes études dans un domaine qui me tient à cœur. Je tiens également à remercier mes parents et ma sœur qui m'ont encouragé tout au long de ce processus.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
LISTE DES TABLEAUX.....	v
LISTE DES FIGURES .....	vi
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	vii
RÉSUMÉ.....	viii
ABSTRACT.....	ix
1. INTRODUCTION .....	1
2. PROBLÉMATIQUE.....	3
2.1 Constats.....	12
2.2 Objectif de l'étude.....	12
3. CADRE CONCEPTUEL .....	14
3.1 Transitions occupationnelles.....	14
3.2 Les huit dimensions de l'expérience.....	15
3.2.2 Phénomène des micro-transitions vécues à la retraite.....	19
4. MÉTHODE.....	23
4.1 Devis de recherche.....	23
4.2 Échantillon .....	24
4.3 Collecte de données .....	24
4.4 Analyse des données .....	24
5. RÉSULTATS .....	26
5.1 Présentation de l'échantillon.....	26
5.1.1 Contenu des rubriques du site Internet.....	29
5.2 Analyse de contenu selon les huit dimensions de l'expérience .....	32
5.2.1 Activer son corps, son esprit et ses sens.....	32
5.2.2 Créer des liens avec les autres.....	32
5.2.3 Contribuer à la communauté et à la société.....	33
5.2.4 Prendre soin de soi .....	34
5.2.5 Construire sa prospérité et sa sécurité.....	35
5.2.6 Développer et exprimer son identité personnelle.....	36
5.2.7 Développer ses capacités et son potentiel .....	36
5.2.8 Vivre du plaisir et de la joie .....	37
5.3 Analyse du contenu selon la source de réflexion : utilisation du temps .....	37
5.3.1 Niveau d'engagement.....	37
5.3.2 Sens personnel.....	38

5.3.3 Équilibre occupationnel .....	38
5.3.4 Choix et contrôle .....	39
5.3.5 Routine .....	39
5.4 Analyse de contenu selon les autres sources de réflexion.....	40
5.4.1 Recherche de satisfaction .....	40
5.4.2 Recherche de nouveauté/défi .....	40
5.4.3 Recherche de changement.....	41
5.5 Analyse de contenu selon les autres thèmes abordés .....	41
5.5.1 Prendre du recul .....	41
5.5.2 Planifier sa retraite .....	41
5.5.3 Vivre un deuil.....	42
5.6 Synthèse de l'analyse de contenu du site Internet le Bel Âge.....	42
6. DISCUSSION .....	44
6.1 Analyse de la présence et de l'approfondissement des thèmes contenus.....	44
6.1.1 Sources de réflexion.....	44
6.1.2 Huit dimensions de l'expérience .....	46
6.1.3 Micro-transitions occupationnelles .....	48
6.2 Forces et limites de l'étude .....	49
7. CONCLUSION.....	50
RÉFÉRENCES .....	52
ANNEXE A RÉPERTOIRE DES SITES INTERNET.....	57
ANNEXE B DÉMARCHE DE LA RECHERCHE D'ARTICLES SCIENTIFIQUES.....	58
ANNEXE C GRILLE D'EXTRACTON DES DONNÉES.....	59
ANNEXE D ARBORESCENCE DE LA CATÉGORIE « RETRAITE » DU SITE.....	60
ANNEXE E GRILLE DES RÉSULTATS .....	63

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. Étapes de l'étude de documents selon Paillé (2015).....	23
Tableau 2. Plan du site Internet le Bel Âge .....	27
Tableau 3. Échantillon .....	27
Tableau 4. Rubriques et sous-rubriques (niveau 1 et 2) exclues.....	28
Tableau 5. Synthèse de l'analyse de contenu du site Internet le Bel Âge .....	43
Tableau 6. Répertoire des sites Internet concernant la planification de la retraite .....	57
Tableau 7. Démarche de la recherche d'articles dans les bases de données.....	58
Tableau 8. Grille d'extraction des données.....	59
Tableau 9. Arborescence de la catégorie « retraite » du site Internet le Bel Âge .....	60
Tableau 10. Grille des résultats obtenus à partir du site Internet le Bel Âge.....	63

## LISTE DES FIGURES

Figure 1. Phénomène des micro-transitions occupationnelles vécues à la retraite inspiré de la synthèse des travaux de Moll <sup>1</sup> et ses collaborateurs (2015), Csikszentmihalyi <sup>2</sup> et ses collaborateurs (2014), Bränholm <sup>3</sup> et Fugl-Meyer (1992), Polatajko <sup>4</sup> et ses collaborateurs (2013) et Nelson <sup>5</sup> (1996) .....	20
Figure 2. Distribution des thèmes abordés dans les rubriques et sous-rubriques exclues .....	29

## **LISTE DES ABRÉVIATIONS**

AOSC Australasian Occupational Science Centre

DLW Do-Live-Well

CRI Compte de retraite immobilisé

FRV Fond de revenu viager

REER Régime enregistré d'épargne retraite

RRQ Régime de rentes du Québec



## RÉSUMÉ

**Problématique :** Les *baby-boomers* représentent une grande partie de la population, soit 29% de la population canadienne (Statistique Canada, 2011). Ils seront donc nombreux à vivre la transition à la retraite au cours des prochaines années. Cette transition est une période de bouleversements. Pour s'y ajuster, il est plausible de croire que les *baby-boomers* vont chercher l'information disponible sur des sites « grand public ». Sachant que la transition à la retraite entraîne non seulement des impacts financiers, mais entraîne aussi de multiples transitions dans les occupations et une renégociation par rapport à soi-même, la population doit avoir accès à des informations concernant ces différents enjeux. La question qui se pose : les sources « grand public » contiennent-elles des explications concernant les micro-transitions occupationnelles? **Objectif :** Répertorier les sources d'informations de type « grand public » pour les *baby-boomers* et déterminer si le contenu s'y rattachant permet de les guider dans leur processus de micro-transitions occupationnelles vécues autour de la retraite. **Cadre conceptuel :** Les fondements théoriques relatifs aux transitions dans les occupations telles que le phénomène de transitions occupationnelles, les huit dimensions de l'expérience tirées du modèle « *Do-Live-Well* » (Moll et al., 2015) et le phénomène de micro-transition vécu à la retraite sont utilisés. **Méthode :** L'étude de documents de Paillé (2007) ainsi que la méthode d'échantillonnage par choix raisonné ont été utilisées. Une grille d'analyse des données inspirée des travaux de Moll et ses collaborateurs (2015), Csikszentmihalyi et ses collaborateurs (2014), Bränholm et Fulg-Meyer (1992) et Polatajko et ses collaborateurs (2013) a été utilisée pour analyser le site Internet retenu. Les informations contenues dans cette grille sont analysées de façon qualitative (analyse de contenu) et quantitative (analyses descriptives simples). **Résultats :** Sept rubriques du site le *Bel Âge* correspondant aux critères d'inclusion ont été analysées. Celles-ci contiennent des informations qui rejoignent en partie les huit dimensions de l'expérience. Seules les dimensions « développer et exprimer son identité personnelle » ainsi que « contribuer à la communauté et à la société » sont entièrement couvertes par le site. L'utilisation du temps a été partiellement couverte. Toutefois, les sources de réflexion durant le processus des micro-transitions occupationnelles telles que la recherche de satisfaction ou la quête de défi sont très peu abordées. La recherche de changement durant cette transition n'a pas été abordée. **Discussion :** Le phénomène des micro-transitions occupationnelles est partiellement abordé et seulement sous certains angles sur ce site « grand public ». Le site le *Bel Âge* ne considère pas que l'intégration de l'ensemble des huit dimensions dans la vie d'une personne permet d'établir un équilibre. Les sources ou les éléments déclencheurs à la réflexion sont peu spécifiés. Pourtant, il y aurait lieu de croire que la réflexion peut se déclencher à la suite d'un changement d'horaire (utilisation du temps) ou pour rechercher de la satisfaction, être en quête d'un défi ou vouloir instaurer du changement. Bien que les micro-transitions se rattachent à l'identification d'une nouvelle activité ou occupation, il y a lieu de croire que renouer avec une occupation antérieure pour sa forme ou renouer avec le sens d'une occupation antérieure s'y rattachent également. Toutefois, ces concepts ne sont pas abordés sur le site. **Conclusion :** Cette présente étude permet d'exposer une nouvelle façon d'analyser le phénomène des micro-transitions occupationnelles à l'aide des huit dimensions de l'expérience. Il apparaît opportun de valider auprès de pré-retraités, de nouveaux retraités et de personnes à la retraite depuis un certain temps le processus réflexif lors des micro-transitions occupationnelles par de futures recherches.

**Mots clés :** Micro-transition occupationnelle, retraite, ergothérapie, occupation, ressources

## ABSTRACT

**Introduction:** Baby boomers account for a large proportion of the population, or 29% of the Canadian population (Statistique Canada, 2011). Many of them will retire over the next few years. This transition is a period of upheaval. To adjust it, it is plausible to believe that the baby boomers will look for the information available on "general public" websites. Recognizing that transition to retirement involves not only financial impacts, but also involves multiple transitions in occupations and a renegotiation with oneself, the population must have access to information about these issues. The question arises: do the "general public" sources contain explanations concerning professional micro-transitions? **Objective:** Identify the sources of information for the baby-boomers and determine if the related content helps guide them in their process of occupational micro-transitions experienced around retirement. **Conceptual framework:** Theoretical foundations relating to transitions in occupations, phenomena of occupational transitions, the eight dimensions of experience drawn from the Do-Live-Well model (Moll et al., 2015) and the phenomenon of micro- transition to retirement are used. **Method:** The study of documents presented by Paillé (2007) and the method of sampling by reasoned choice were used for this study. A data analysis grid based on the work of Moll and al. (2015), Csikszentmihalyi and al. (2014), Bränholm and Fulg-Meyer (1992) and Polatajko and al. (2013) was used to analyze the site Internet selected. The information contained in this grid is analyzed qualitatively (content analysis) and quantitative (simple descriptive analyzes). **Results:** Seven rubrics from the website « *Bel Âge* », corresponding to the inclusion criteria, were analyzed. These contain information that partly reflects the eight dimensions of experience. Only the dimensions of « Developing and expressing identity » and « Contributing to community and society » are fully covered by the website. The « activity patterns » was partially covered. However, sources of reflection during the process of occupational micro-transitions such as seeking satisfaction or seeking a challenge are few addressed. The search for change during this transition was not addressed. **Discussion:** On the website, the phenomenon of occupational micro-transitions is partially addressed and only from certain angles on this "general public" website. « *Bel Age* » website does not consider that the integration of all eight dimensions in the life of a person makes it possible to establish a balance. Sources or triggers for reflection are poorly specified. Yet there is reason to believe that reflection can be triggered by a change of schedule (activity patterns) or to seek satisfaction, to be in search of a new challenge or to want change. Although micro-transitions are related to the identification of a new activity or occupation, there is reason to believe that reconnecting with an earlier occupation for its form or reconnecting with the sense of an earlier occupation are also related. However, these concepts are not addressed on the website. **Conclusion:** This study presents a new way of analyzing the phenomenon of occupational micro-transitions using the eight dimensions of experience. It seems appropriate to validate the reflexive process during occupational micro-transitions by future research with pre-retirees, new retirees and retirees for some time.

**Key words:** Occupational micro-transition, retirement, occupational therapy, occupation, resources

## 1. INTRODUCTION

Les *baby-boomers* représentent une grande partie de la population, soit 29% de la population canadienne (Statistique Canada, 2011). Ils seront donc nombreux à vivre la transition à la retraite au cours des prochaines années. Le passage à la retraite, qui est une transition unique à chaque personne, amène une période de réflexion et de renégociation avec soi-même en raison des nombreux changements vécus durant cette période. Entre autres, la routine de vie, l'équilibre occupationnel, les rôles ainsi que les relations interpersonnelles vont changer lors du passage à la retraite (Jonsson, 2015). Également, le répertoire des occupations se verra modifier lors de cette transition (Jonsson, 2015). Certains retraités apprivoisent rapidement la retraite et combinent leur horaire avec de nombreuses activités. D'autre part, certains d'entre eux vivent des difficultés lors cette transition et ne trouvent pas la motivation de s'engager dans des activités. Cette transition occupationnelle s'avère un défi pour les retraités. Pourquoi est-ce qu'il y a une si grande variation dans l'adaptation de ces personnes lors du passage à la retraite? Y a-t-il une façon de bien se préparer à vivre ces changements importants dans une vie? Comment poursuivre une vie satisfaisante après un certain moment à la retraite?

Polatajko et ses collaborateurs (2013) proposent d'étudier et d'analyser les transitions occupationnelles selon plusieurs perspectives, dont la « macro » et la « micro ». Les macro-transitions occupationnelles sont décrites comme de grands changements dans la vie d'une personne comme se marier, avoir des enfants et prendre sa retraite. D'un autre côté, les micro-transitions occupationnelles se produisent « lorsqu'une personne arrête une occupation pour changer, et ce, dans un même contexte » (Polatajko et al., 2013, p. 68). En ce sens, bien que la transition à la retraite soit une transition de type « macro », il y a plusieurs autres transitions de type « micro » qui se réalisent autour de ce phénomène. Les ergothérapeutes, experts en habilitation des occupations s'intéressent à ce sujet.

Dans cet essai, la problématique entourant les micro-transitions occupationnelles sera présentée ainsi que l'objectif de l'étude. Ensuite, la définition de plusieurs concepts ainsi que le cadre conceptuel seront détaillés et illustrés par des exemples. La méthode utilisée pour la conduite de cette étude sera présentée, incluant le devis de recherche, l'échantillon, la collecte de données et l'analyse de données. Finalement, les résultats de l'étude seront présentés et ceux-ci seront

interprétés et approfondis dans la discussion. Une synthèse et les retombées de l'étude seront également faites dans la conclusion.

## 2. PROBLÉMATIQUE

Au Canada, les *baby-boomers* représentent une grande partie de la population canadienne, soit 9,6 millions de personnes ou près de 3 Canadiens sur 10 (29%) (Statistique Canada, 2011). Ces derniers, nés entre 1946 et 1965, seront nombreux à vivre une transition à la retraite. Considérant que le travail est un rôle prédominant au cours d'une période de la vie, la retraite amène donc une remise en question par rapport à soi-même. Le travail permet à une personne de se forger une identité, d'avoir un statut social, de structurer sa vie et apporte des bénéfices financiers (Kerr & Schulze, 2004). Le travail permet également de maintenir des relations sociales et permet une activation des capacités cognitives (Jonsson, Borell & Sadlo, 2000); ce qui est favorable pour le maintien d'une bonne santé. La retraite, quant à elle, se définit comme la cessation complète des activités professionnelles (Feldman, 1994). De ce fait, elle entraîne de nombreux changements. Heaven et ses collaborateurs (2016) font valoir que les personnes autour de la retraite qui prennent un temps de réflexion pour connaître les éléments qui donnent un sens à leur vie et comprendre les changements possibles lors de cette transition ont plus de facilité à identifier des buts pour la retraite.

Lors d'une remise en question, les personnes font une démarche personnelle afin de répondre à leurs interrogations. D'ailleurs, un grand nombre de ressources de type « grand public » est disponible afin d'aider les gens à planifier leur retraite. Certains employeurs offrent leur soutien quant à l'aspect financier de la retraite, des dépliants gouvernementaux sont disponibles pour la population générale et les institutions financières telles que les caisses et les banques offrent de nombreux services en lien avec la planification de cette étape de la vie. Ces sources d'informations crédibles offrent un soutien intéressant quant à la planification de la retraite. Cependant, la principale information véhiculée par ces sources concerne l'aspect financier. Par exemple, les principaux thèmes abordés quant à la planification de la retraite sont : le régime de rentes (RRQ), les épargnes personnelles et les régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) (Banque Nationale, 2016; Desjardins, 2017; Retraite Québec, 2016).

Toutefois, une autre source d'information de type « grand public » est disponible à la population générale. Par ailleurs, l'utilisation d'Internet est un moyen facile d'accès au grand public permettant de trouver de l'information sur de nombreux sujets. D'ailleurs, ce mode de

recherche d'information est largement utilisé. En 2012, « le taux d'utilisation d'Internet à des fins personnelles [...] par les Québécois de 16 ans et plus se chiffre à 80.7%. » (Institut de la statistique du Québec, 2014, p.1). En annexe, un tableau comprenant quelques sites Internet traitant de la planification de la retraite est présenté (voir Annexe A). Les premiers sites Internet trouvés à l'aide du moteur de recherche « Google » correspondant à la recherche « Planifier sa retraite » seront présentés dans ce tableau. Ces quelques sites Internet de type « grand public » abordent la retraite sous différents angles à l'aide de blogues, de forums de discussion et de médias sociaux. Bien que l'aspect financier soit largement abordé, on retrouve un site Internet, le *Bel Âge*, qui aborde d'autres thèmes tels que « la recette du bonheur », la renégociation avec le temps durant la retraite ainsi que l'établissement d'un bilan de la vie (Diotte, 2016). Cependant, la majorité des sites Internet abordent principalement la planification financière. Qu'en est-il des autres réponses aux besoins d'information visant à s'ajuster aux nombreux changements lors de cette transition?

Sachant que la transition à la retraite entraîne non seulement des impacts financiers, mais aussi une renégociation par rapport à l'identité, les rôles, l'équilibre de vie, la routine et les relations interpersonnelles, il est essentiel que la population puisse avoir accès à des informations variées concernant ces différents enjeux vécus lors de cet événement (Jonsson, 2015). En particulier, les questions psychosociales sont essentielles pour une transition et une socialisation efficaces à la retraite (Rosenkoetter, Garris & Engdahl, 2001). Ce qui est un enjeu important est l'utilisation du temps. En effet, l'étude qualitative de Jonsson, Borell et Sadlo (2000), réalisée auprès de 29 participants retraités, montre que, durant la première année de la retraite, les personnes adoptent un rythme de vie plus lent. En entrevue, certains participants mentionnaient que lorsqu'ils étaient à l'emploi, ils envisageaient de réaliser un grand nombre de nouvelles activités pour combler l'horaire associé au travail. Cependant, en raison d'un rythme plus lent pour réaliser les activités, ces personnes mentionnent ne pas s'être engagées dans autant de nouvelles activités que souhaité. Ils ont réalisé qu'ils avaient moins de temps à la retraite qu'ils ne l'auraient imaginé lorsqu'ils étaient à l'emploi. De plus, selon Atchley (1976), la première année est vécue par certains retraités comme une lune de miel, donc une expérience positive. Toutefois, les étapes suivant cette lune de miel sont le désenchantement, la réorientation, la stabilité et la terminaison (Atchley, 1976). Après un certain temps, être le maître de son propre temps devient une expérience paradoxale (Jonsson et al., 2000). En effet, les résultats de Jonsson et ses collaborateurs (2000)

font valoir que plusieurs retraités désirent avoir plus de demandes extrinsèques et désirent également participer à des occupations productives qui régulent et structurent leur vie. Cependant, ils ne désirent pas revenir à leur vie antérieure, c'est-à-dire s'engager dans un emploi à temps plein, car ils veulent garder une certaine liberté. Les personnes sont donc, entre autres, en recherche de la réponse à leurs besoins en occupations variées.

Les occupations sont définies comme « une activité ou un ensemble d'activités réalisées avec constance et régularité qui apportent une structure à laquelle des individus et une culture accordent une valeur et une signification » (Polatajko et al., 2013, p. 23). Ces auteurs présentent une taxinomie servant à mieux saisir le langage de l'occupation. L'occupation, qui est définie précédemment, est composée « d'activités », « de tâches », « d'actions » et « de mouvements volontaires ou processus mentaux ». En ce sens, l'occupation inclut l'activité qui est définie comme « une série de tâches avec un aboutissement déterminé ou un résultat qui est plus important que toute tâche constituante » (Polatajko et al., 2013, p. 22). Ces auteurs donnent l'exemple d'un comptable. La comptabilité serait l'occupation tandis que la rédaction d'un rapport financier serait une activité. De plus, le fait d'imprimer un rapport serait plutôt une tâche et le fait de se souvenir de la valeur des chiffres serait une action. Finalement, le fait de bouger les doigts et porter son attention font partie de la catégorie « mouvement volontaire ou processus mental » (Polatajko et al., 2013, p. 22).

La recherche de satisfaction peut être comblée par l'engagement dans des occupations (Bränholm & Fugl-Meyer, 1992). D'ailleurs, ces auteurs proposent que l'engagement dans des occupations telles que les loisirs et les relations sociales est souvent satisfaisant et répond à des besoins. De plus, le besoin de satisfaction peut également être comblé lorsqu'une personne désire atteindre un défi. En effet, une personne peut être à la recherche de défi pour vivre une expérience optimale nommée le « *flow* » (Csikszentmihalyi, Abuhamden & Nakamura, 2014). Le « *flow* » est l'état de joie et de satisfaction qu'une personne atteint lorsqu'elle relève un défi. Ce défi doit être atteignable sans être trop facile ni difficile.

Parler d'occupations implique un équilibre dans la répartition de ces dernières que les auteurs ont appelé « équilibre occupationnel ». L'équilibre occupationnel a été défini au départ

comme un équilibre entre le travail, les loisirs, le repos et le sommeil (Meyer, 1922). Cependant, selon Wilcock (2015), l'équilibre occupationnel est unique à chacun et le déséquilibre se produit lorsque l'engagement dans des occupations variées des personnes ne répond pas à leurs besoins physiques, mentaux, sociaux ou de repos. Pour Moll, Gewurts, Krupa, Law, Larivière et Levasseur (2015), l'équilibre occupationnel correspond aussi à l'inclusion de huit dimensions de l'expérience, soient : activer son corps, son esprit et ses sens, créer des liens avec les autres, contribuer à la communauté et la société, prendre soin de soi, construire sa prospérité et sa sécurité, développer et exprimer son identité personnelle, développer ses capacités et son potentiel et vivre du plaisir et de la joie.

L'étude des transitions occupationnelles a une pertinence scientifique en ergothérapie. Une transition occupationnelle est considérée comme une interruption dans la vie d'une personne créant une discontinuité nécessitant ainsi l'établissement d'un nouvel équilibre de vie (Blair, 2000). D'autre part, selon Jonsson, Borell et Sadlo (2000), le passage à la retraite est une transition occupationnelle qui se décrit comme le passage du travail à temps plein à une vie quotidienne où le travail ne domine plus. En d'autres mots, ce phénomène se décrit comme un moment dans le temps au cours duquel le déplacement d'une occupation, comme le travail, se produit pour laisser place à de nouvelles occupations (Polatajko et al., 2013). Ces transitions de vie importantes entraînent aussi une série de petites transitions dans plusieurs autres occupations (Polatajko et al., 2013). Par exemple, de nouvelles activités ou occupations peuvent s'inscrire dans la vie du retraité, comme prendre une marche, peindre ou jardiner. Également, le retraité peut décider de renouer avec une ancienne occupation qui avait délaissé en raison d'un horaire chargé par le travail. Pour Jonsson (2015), la transition occupationnelle est également définie comme un important changement dans le répertoire des occupations d'une personne dans lequel une ou plusieurs d'entre elles vont changer, disparaître ou être remplacées par d'autres. Il suggère aux ergothérapeutes de diffuser leurs connaissances quant au concept des « *engaging occupations* » que nous pouvons traduire par « occupations très investies ». Ce concept met l'accent sur l'expérience du sens et de l'engagement plutôt que sur les différents domaines de l'occupation notamment le travail, les soins personnels et les loisirs.



L'étude phénoménologique de Pettican et Prior (2011) réalisée auprès de huit participants récemment retraités décrit le passage à la retraite dans une perspective occupationnelle ainsi que la perception des participants quant aux conséquences de cette transition sur leur état de santé et de bien-être. À l'aide d'une entrevue semi-structurée, les chercheurs ont interrogé les participants sur leur expérience de la transition vers la retraite. Les participants mentionnent l'importance de planifier sa retraite avant de cesser le travail afin de savoir comment utiliser le temps disponible à la retraite. De plus, les participants mentionnent l'importance d'être engagé dans des occupations significatives, car cela augmente leur sentiment de bien-être. À la retraite, certains d'entre eux veulent développer des activités qui remplaceraient les aspects positifs de leur travail, donc transposer ce sens dans d'autres occupations à la retraite. Il est donc essentiel de déterminer quel sens est accordé au travail pour ainsi le transposer dans d'autres occupations à la retraite.

D'autre part, l'étude qualitative et longitudinale de Jonsson, Josephsson et Kielhofner (2001) réalisée auprès de 12 retraités suédois âgés entre 70 et 71 ans, décrit le processus de la retraite comme une transition occupationnelle dans le temps, c'est-à-dire, une transition débutant durant le travail et se poursuivant durant la retraite. Pour explorer ce phénomène, les chercheurs ont recueilli des données par entrevue auprès de ces 12 participants sur une période de sept ans. Les résultats ont montré que les retraités ont trouvé cette transition plus complexe qu'ils ne l'auraient cru. Entre autres, l'étude montre que plusieurs participants ont trouvé difficile de développer une routine de vie satisfaisante en l'absence de demandes externes en raison d'une perte de motivation intrinsèque. Certains participants sont surpris de ne pas avoir assez de temps pour réaliser de nouvelles activités qu'ils avaient planifiées. Aussi, certains mentionnent que leurs occupations n'ont plus la même signification lorsqu'ils sont retraités, car elles ne sont plus réalisées dans le même contexte. Finalement, cette recherche a relevé que le fait de s'engager dans des occupations dites très investies, c'est-à-dire qu'elles nécessitent un fort engagement tout en étant reliées à des engagements sociaux (agissant comme une motivation extrinsèque), est intimement relié avec la satisfaction de la vie à la retraite. D'ailleurs, elles apportent un sentiment positif, car elles sont agréables à réaliser et elles offrent des défis personnels. La présence ou l'absence d'engagement dans les occupations semble être le principal déterminant qui permettait de voir si les participants ont pu réaliser des expériences positives lors de leur retraite.

Le projet « *Do it Now* » conduit au *Australasian Occupational Science Centre* (AOSC) par Alison Wicks (2006) a pour but de promouvoir la participation des retraités dans des occupations très investies. Plus précisément, ce projet vise à aider les personnes de plus de 55 ans à comprendre l'importance de la planification de la retraite, de demeurer actif au sein de la communauté ainsi que de s'investir dans des occupations très investies. Pour y parvenir, ce projet s'est traduit par l'élaboration de plusieurs programmes comprenant au total 171 participants. Plus spécifiquement, il y a sept programmes de trois heures par semaine adressés aux pré-retraités âgés entre 55 et 64 ans. Ces programmes ont pour but de faciliter la transition à la retraite. Entre autres, pour répondre à cet objectif, les bénéfices de l'engagement à la retraite sont abordés et les participants sont encouragés à partager leur plan ainsi que leur vision de la retraite en groupe. Il y a également d'autres programmes, soit 13 programmes de trois heures pour les retraités âgés de 65 ans et plus. D'autres thèmes sont abordés dans ces programmes, dont la relation entre l'engagement occupationnel, la santé et la satisfaction à la retraite. Pour mesurer l'influence de ce projet à propos du niveau de compréhension des participants concernant la relation entre la santé et les occupations et pour connaître les obstacles à la participation à des occupations, un questionnaire a été distribué à tous les participants (n=171) et une entrevue téléphonique a eu lieu trois mois après la fin du programme (n=121). Il a été relevé que 99% des participants ont pris plaisir à participer au projet « *Do It Now* » et qu'ils sont d'accord avec la relation qui existe entre la santé et les occupations. De plus, 86% des participants qui ne s'engageaient pas dans des activités communautaires auparavant ont l'intention de le faire après avoir participé à ce projet. Cette étude a également permis de connaître les barrières à la participation dans des activités communautaires. Par exemple, le manque d'argent, le manque de temps et la disponibilité des transports sont des barrières à la participation dans des occupations communautaires selon les participants.

L'étude de Crider, Calder, Bunting et Forwell (2015) aborde également le phénomène de transition. En effet, le but de cette revue structurée (*integrative review*) est d'explorer comment la littérature comprend le phénomène de « transition » selon une perspective occupationnelle et d'autres perspectives. Une recension des écrits a été menée par ces auteurs et 34 articles parus entre 1996 à 2011 ont été retenus. Les auteurs ont documenté les facilitateurs, les obstacles et les conséquences d'une transition dans une perspective occupationnelle. Selon leur recherche, préparer une transition ainsi qu'avoir un support social adéquat permettraient de faciliter cet

événement de la vie. D'autres parts, le manque de connaissances, d'outils, de soutien social, les différences culturelles et les transitions multiples sont des facteurs pouvant nuire à une transition de la vie. L'expérience d'une transition varie d'une personne à l'autre. En effet, les facteurs personnels font varier cette expérience. La retraite entraîne des changements au niveau des patrons occupationnels, des rôles ainsi que de la signifiante des occupations. Cette recherche menée par Crider et ses collaborateurs a montré qu'il n'y a pas de modèle occupationnel qui décrit la « transition ». Toutefois, il y a d'autres modèles conceptuels, empruntés à d'autres professions, qui abordent la transition. Par exemple, il y a le « *Model of life transitions and crisis* » de Moos et Schaefer (1989), le « *Double ABCX Model of Adjustment and Behavior* » de McCubbin et Patterson (1983), le « *Life Course Perspective* » de Hutchinson (2003), le « *Gilligan's Model of Turning Points and Enduring Change* » de Gilligan (2009) et le « *Nicholson's Transition Cycle* » de Nicholson (1990).

Une autre revue structurée a été réalisée par Eagers, Franklin, Broome et Yau (2016) afin d'explorer la contribution de l'ergothérapie dans la transition du travail à la retraite en Australie. Les auteurs ont retenu huit études qualitatives parues entre 1996 à 2015 traitant de ce sujet. Les résultats montrent que la planification financière, l'éducation, l'identification des intérêts et l'établissement de relations sociales sont des facteurs importants à considérer lors de la planification à la retraite. De plus, suite à cette transition, une attention doit être portée sur l'engagement occupationnel des retraités ainsi que sur l'établissement d'une routine au quotidien. Cette recherche effectuée en Australie montre qu'il n'y a aucune étude qui aborde l'application de l'ergothérapie dans ce domaine. Toutefois, trois articles mentionnent qu'il y a du potentiel quant à la participation d'un ergothérapeute à la planification de la retraite. Par exemple, ces professionnels interviendraient auprès des pré-retraités afin de les aider à identifier leurs intérêts et des occupations significantes, établir une routine et aider ces personnes à se construire une identité occupationnelle à la suite de la cessation de leur emploi. Cette revue structurée appuie donc l'importance de l'ergothérapie dans ce domaine afin de permettre aux personnes de continuer à se livrer à des occupations significantes à la suite de la retraite.

Le phénomène de transition occupationnelle a aussi été étudié auprès d'autres clientèles. Pour connaître l'étendue des études des transitions occupationnelles, une recension des écrits

scientifiques sur les transitions occupationnelles a été réalisée dans les bases de données CINAHL et Medline à l'aide du mot-clé « occupation\* transit\* ». Au total, en excluant les doublons, 41 articles traitant de ce sujet ont été obtenus. Cette recension a montré que les transitions occupationnelles ont surtout été étudiées auprès des adultes vivant un arrêt ou une perte d'emploi suite à une blessure, une maladie ou une invalidité (voir Annexe B). En effet, près des 22% des articles recensés concernent cette population. L'étude de Hallqvist et Hydén (2012) aborde la transition occupationnelle à la suite d'une perte d'un emploi. Cette étude qualitative de nature narrative, comprenant 23 participants, a pour but d'observer comment ces personnes vivent ce processus. Il a été observé que la transition n'est pas vécue de la même façon par tous les participants. Par exemple, certains décident de retourner aux études ou d'autres cherchent un travail dans un nouveau domaine. Il a été soulevé qu'il est important de développer une pratique réflexive pour se questionner sur notre identité. De plus, il est mentionné que cette transition permet, entre autres, de vivre de nouvelles expériences qui permettent de grandir et de développer des stratégies d'adaptation. En ce sens, les transitions occupationnelles vécues au courant de la vie permettent de se développer et de se connaître davantage. Lorsqu'une personne vit le passage à la retraite, elle doit privilégier une attitude réflexive dans son quotidien afin de se redéfinir en tant que personne et de s'adapter aux changements occasionnés par cette transition. D'ailleurs, il est possible de faire un lien avec certains outils d'évaluations permettant de guider la pratique réflexive au quotidien. Par exemple, le « Profil des expériences quotidiennes de plaisir, de productivité et de ressourcements (Profil PRR) » de Atler (2015) est une grille permettant à la personne de documenter son emploi du temps, c'est-à-dire les activités réalisées sur une période de 24 heures. Cette grille permet de prendre conscience de la relation entre les occupations qu'une personne réalise au quotidien et son expérience subjective face à celles-ci. La « Tapisserie de découverte de soi » de Meltzer (2016) est également un outil réflexif qui permet de faire une revue historique de sa vie. Une grille est utilisée pour faciliter cette auto-évaluation permettant d'inscrire les événements importants vécus au cours de la vie de la personne. Les relations interpersonnelles, les occupations ainsi que les événements liés à la santé sont documentées. Meltzer (2016) mentionne d'ailleurs que « les retraités ont pris plaisir à remplir les imprimés de la Tapisserie qu'ils ont utilisé comme guide pour construire leurs futures occupations » (p. 223).

La transition occupationnelle est aussi documentée auprès des immigrants. D'ailleurs, l'éditorial de Movsessian (2013) propose une réflexion quant aux défis que rencontrent les nouveaux immigrants au Canada provenant du Chili. Ces derniers n'ont pas nécessairement les mêmes valeurs que les Canadiens et la valorisation du travail ainsi que les routines quotidiennes sont différentes d'un pays à l'autre. En immigrant dans un autre pays, ils vivront inévitablement une transition occupationnelle qui apportera un lot de défis à surmonter. Cet article porte à réfléchir quant à l'importance de considérer l'influence des valeurs dans les transitions occupationnelles, même celle de la retraite.

Dans cette recension des écrits, quelques articles traitant de la retraite ont été trouvés. L'étude de Jonsson, Kielhofner et Borell (1997), réalisée auprès de 32 travailleurs, a pour but d'explorer comment les participants anticipent la retraite. Cet article est la première partie d'une étude déjà évoquée (Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2001; Jonsson, Borell & Sadlo, 2000) portant sur une période de 7 ans. Il est ressorti que la perception (positive ou négative) de leur travail actuel avait une influence sur la façon dont ils anticipaient leur retraite. Par exemple, ceux qui n'étaient pas satisfaits au travail voyaient la retraite positivement. Certains travailleurs qui étaient satisfaits de leur emploi voyaient également la retraite positivement, mais ils ont mentionné qu'ils chercheraient la possibilité de remplacer les valeurs liées au travail. En d'autres mots, à la retraite, ils chercheraient d'autres occupations ayant des valeurs similaires à leur travail. Ils veulent donc transposer le sens du travail dans d'autres occupations significatives.

L'étude de Jonsson et Anderson (1999) réalisée auprès de 142 participants âgés de 63 ans a pour objectif de comprendre comment ceux-ci considéraient leur travail ainsi que leur future retraite. La motivation des personnes à s'engager dans leur travail était principalement en lien avec les raisons financières (40%) et leurs motivations intrinsèques (34%). D'un autre côté, la majorité des participants (78%) était positifs lorsqu'ils pensaient prendre leur retraite. D'ailleurs, 73% des participants avaient une attitude positive face à l'engagement dans une activité rémunérée ou de bénévolat lors de la retraite. En ce sens, les pré-retraités anticipent que les activités productives vont demeurer importantes à la retraite.

## 2.1 Constats

Les études qui abordent la transition occupationnelle à la retraite sont principalement des études qualitatives réalisées auprès des pré-retraités. Ces études portent principalement sur l'anticipation et la préparation financière de la retraite, les conséquences occasionnées par cette transition, le changement de rôle et l'importance de l'engagement occupationnel durant la retraite. Suite à la recension des écrits réalisée pour cet essai, il en est ressorti que peu d'études s'intéressent à l'information véhiculée sur les sites Internet de type « grand public » par rapport à la planification de la retraite. Également, suite à une recherche sur le moteur de recherche « *Google* » pour trouver des sites Internet de type « grand public », il apparaît que les informations qui y sont véhiculées concernent majoritairement la planification financière (Banque Nationale, 2016; Desjardins, 2017; Retraite Québec, 2016). Qu'en est-il des autres domaines affectés par le passage à la retraite? Est-ce que le phénomène est seulement abordé sous une perspective « macro »? Il est documenté que le passage à la retraite entraîne une série de petites transitions, aussi appelées micro-transitions, car cette période affecte plusieurs autres occupations. Par exemple, le passage à la retraite (macro-transition) entraîne de nombreux changements (micro-transitions) comme renouer avec une ancienne occupation ou s'engager dans de nouvelles occupations. Est-ce que ces micro-transitions occupationnelles sont abordées sur les sites Internet dédiés aux pré-retraités? Est-ce que ces derniers sont bien informés et accompagnés dans cette étape de la vie? Sachant que la transition à la retraite entraîne non seulement des impacts financiers, mais aussi une renégociation par rapport à l'identité, les rôles, l'équilibre de vie, la routine et les relations interpersonnelles, la population doit avoir accès à des informations concernant ces différentes micro-transitions (Jonsson, 2015). Comme la retraite est une étape importante de la vie, y a-t-il des sources d'informations « grand public » pour que les *baby-boomers* puissent se documenter pour comprendre les micro-transitions occupationnelles qu'ils vivent? Sous quels angles les abordent-ils?

## 2.2 Objectif de l'étude

L'objectif de cette étude est de répertorier les sources d'informations de type « grand public » pour les *baby-boomers* qui abordent la planification de la retraite et de déterminer si le contenu s'y rattachant permet de les guider dans leur processus de micro-transitions occupationnelles vécues autour de la retraite. Pour y parvenir, l'analyse d'un site Internet dédié spécifiquement aux *baby-boomers* et aux retraités, le *Bel Âge*, permettra de vérifier si les

informations véhiculées quant à la transition à la retraite tiennent compte de l'ensemble des micro-transitions vécues lors de cette période de vie.

### 3. CADRE CONCEPTUEL

La présente section expose les fondements théoriques relatifs aux transitions dans les occupations telles que le phénomène de transitions occupationnelles, les huit dimensions de l'expérience tirées du modèle « *Do-Live-Well* » (DLW) (Moll et al., 2015) et le phénomène de micro-transitions vécues à la retraite.

#### 3.1 Transitions occupationnelles

Les transitions occupationnelles sont définies comme une interruption dans la vie d'une personne créant une discontinuité nécessitant ainsi l'établissement d'un nouvel équilibre de vie (Blair, 2000). D'ailleurs, ces transitions sont vécues à tout moment durant le cours d'une vie. Par exemple, l'entrée à l'école amène de grands changements dans la vie d'un enfant; celui-ci n'est plus à la maison à temps plein et doit changer certaines occupations afin de répondre à des contraintes sociales différentes. Une période d'adaptation est nécessaire lorsque les enfants vivent ce grand changement. Il en est de même lorsque les jeunes adultes entrent sur le marché du travail. Les responsabilités sont différentes. Aussi, se marier, avoir des enfants, perdre un être cher et prendre sa retraite sont d'autres transitions occupationnelles importantes dans la vie d'une personne.

D'autre part, Polatajko et ses collaborateurs (2013) proposent d'étudier et d'analyser les transitions occupationnelles selon trois perspectives : la macro, la méso et la micro. Les transitions de type « macro » sont caractérisées par des transitions de la vie telles que celles mentionnées précédemment : se marier, avoir des enfants et prendre sa retraite (Polatajko et al., 2013, p. 68). Les transitions « macro » sont donc vécues tout au long de la vie des personnes et sont influencées par le contexte socioculturel. En ce sens, les mêmes transitions sont vécues différemment par tous, car elles sont influencées par exemple, par notre culture, nos valeurs et nos perceptions. Quant à elle, la perspective « méso » fait référence à des transitions dans les occupations telles que s'adapter au changement de routine entre une journée au travail et une journée de congé (Polatajko et al., 2013, p. 68). Finalement, une transition de type « micro » se produit « lorsqu'une personne arrête une occupation pour changer, et ce, dans un même contexte » (Polatajko et al., 2013, p. 68). Le fait de choisir une nouvelle occupation, de renouer avec une activité pour sa forme ou de renouer avec le sens d'une ancienne occupation sont toutes des micro-transitions occupationnelles.



Selon Nelson (1996), la forme d'une occupation fait référence à « un ensemble de circonstances objectives, indépendantes et externes à une personne » (p. 776, [traduction libre]). Par exemple, la forme d'une activité telle que « préparer un repas » fait référence à la réalisation des différentes étapes, comme éplucher les aliments, les couper, les cuire puis servir le repas. D'autre part, Nelson (1996) apporte une nuance quant à l'interprétation de la forme d'une occupation. Bien que l'activité « préparer un repas » ait différentes étapes qui représentent la « forme », elle peut également apporter un sens et une valeur pour la personne qui réalise cette occupation. Par exemple, une grand-mère pourrait décider de cuisiner des tartes non seulement pour la forme, mais aussi pour faire plaisir à ses petits-enfants. Il est à noter que, durant la transition à la retraite, il est possible de renouer avec plusieurs anciennes activités pour leur forme et/ou leur signification. Si un retraité veut recommencer à jouer au *tennis* comme dans sa jeunesse afin d'activer son corps, celui-ci va renouer avec cette activité pour la forme. Toutefois, selon l'interprétation individuelle qu'il donne à cette occupation, ce retraité peut vouloir réaliser cette occupation pour le sens qu'elle lui apporte. Par exemple, s'il désire renouer avec le *tennis* parce qu'il aimait être entouré de ses amis, mais qu'il ne peut plus le faire actuellement en raison de son état de santé, ce dernier pourra alors décider d'organiser des rencontres avec ses amis dans un café afin de renouer avec le sens de cette ancienne occupation permettant ainsi de créer des liens avec les autres. En ce sens, celui-ci va renouer avec le sens d'une ancienne occupation et non avec la forme de celle-ci.

### **3.2 Les huit dimensions de l'expérience**

Le modèle « Vivez bien votre vie », la version française du modèle DLW décrit par Moll, et ses collaborateurs (2015) aborde les transitions occupationnelles. Ce modèle, qui a pour devise « ce que vous faites quotidiennement compte », permet de faire des liens entre ce que les personnes font chaque jour, leur santé et leur bien-être. Il permet aussi de comprendre la perspective « micro » d'une transition occupationnelle en particulier à ce qui a trait aux dimensions de l'expérience. Les huit dimensions de l'expérience présentées par Moll et ses collaborateurs (2015) permettent de classer les différentes occupations selon le sens accordé à ces dernières. D'autre part, l'équilibre occupationnel correspond à l'inclusion de ces huit dimensions dans la vie d'une personne.

À cette période de leur vie, les retraités sont à la recherche de satisfaction, de nouveau défi, de changement ou d'une utilisation adéquate du temps selon eux. Pour parvenir à répondre à leurs

besoins, un moment de réflexion soutenue par les huit dimensions de l'expérience décrites dans le cadre conceptuel « Vivez bien votre vie » de Moll et ses collaborateurs (2015) est opportun. Des études empiriques ont démontré que ces dimensions de l'expérience améliorent l'état de santé et de bien-être des personnes (Moll et al., 2015). Ces dimensions de l'expérience sont listées de façon « discrète » dans ce modèle pour éclaircir le propos. Toutefois, dans la réalité, plusieurs dimensions peuvent se retrouver dans une seule activité. Lorsqu'on cumule plusieurs dimensions dans une même activité, la vie devient plus riche et plus satisfaisante. L'explication de celles-ci sera présentée dans les paragraphes qui suivent.

La dimension « activer son corps, son esprit et ses sens » fait référence aux activités qui soutiennent les cinq sens, les capacités physiques et psychiques de la personne. Lorsqu'une personne prend sa retraite, ces capacités (physiques, psychiques) ne sont plus autant exploitées si la personne ne s'engage pas dans d'autres occupations. Par exemple, un opérateur dans une usine qui travaille physiquement tous les jours vivra un déséquilibre important voire même un déconditionnement si celui-ci ne s'engage pas dans d'autres occupations physiques à la retraite. Il en est de même pour un comptable qui exploite ses capacités cognitives ou un musicien qui cultive ses sens. Les auteurs s'appuient sur la revue systématique de Warburton, Charlesworth, Ivey, Nettlefold et Bredin (2010) pour mentionner que le fait de s'engager dans des occupations impliquant des capacités physiques diminue le risque de certaines maladies. D'autre part, l'engagement dans des activités stimulant les capacités cognitives diminue le risque d'un déclin cognitif au cours d'un vieillissement normal (Valenzuela & Sachdev, 2009). Finalement, les auteurs s'appuient sur la revue systématique de Nilsson (2008) qui mentionne que l'activation des sens tels que l'ouïe par l'écoute de la musique permet de diminuer l'anxiété et régule le métabolisme. Par conséquent, l'engagement dans des activités physiques, cognitives et sensorielles améliore l'état de santé et la qualité de vie.

La dimension « créer des liens avec les autres » met l'accent sur l'importance d'entretenir des relations gratifiantes. En effet, les nouveaux retraités vivent des changements importants au niveau des relations sociales en quittant leur emploi. Leur réseau social change, car ils ne côtoient plus leurs collègues de travail tous les jours. D'ailleurs, il est rapporté que les relations interpersonnelles représentent un défi pour les retraités (Jonsson, 2015). Alors, s'impliquer dans

des activités de groupe serait une solution intéressante pour les retraités afin de créer de nouveaux liens permettant ainsi de mieux s'intégrer socialement. Les auteurs de ce cadre conceptuel s'appuient sur une méta-analyse comprenant 148 études pour mentionner que cette dimension de l'expérience permet d'avoir une meilleure santé mentale en favorisant un sentiment de bonheur et une plus grande qualité de vie réduisant ainsi les risques de mortalité (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010).

La dimension « contribuer à la communauté et à la société » fait référence aux activités, rémunérées ou non qui contribuent à la société. Par exemple, faire du bénévolat auprès des personnes âgées hospitalisées permet de redonner à la société et de se sentir utile. Aussi, étant donné que les retraités n'ont plus un horaire de vie stable, le fait de s'investir dans une activité de bénévolat une fois par semaine permet d'établir une certaine routine de vie. Moll et ses collaborateurs mentionnent donc que le fait de s'investir auprès de la communauté est une dimension essentielle pour maintenir la santé et une qualité de vie. Plus précisément, les auteurs s'appuient sur l'étude de Gottlieb et Gillespie (2008) pour mentionner que les personnes s'engageant dans des activités telles que le bénévolat sont moins dépressives, vivent plus longtemps et rapportent un meilleur état de santé. De plus, une étude corrélationnelle réalisée auprès de 846 participants montre que contribuer à la communauté en supportant un proche permet, entre autres, de réduire significativement le taux de mortalité (Brown, Nesse, Vinokur & Smith, 2003). Par exemple, le fait de s'occuper de ses petits-enfants fait partie de cette dimension de l'expérience, car les retraités partagent, d'une certaine façon, leur expérience de vie avec leurs petits-enfants et contribuent ainsi au développement de ceux-ci.

La dimension « prendre soin de soi » met l'accent sur l'importance de répondre à ses besoins physiques, psychosociaux et spirituels. Par exemple, le fait d'adopter de saines habitudes alimentaires, de réaliser ses soins d'hygiène et de beauté permettent à une personne de prendre soin d'elle-même. Également, le fait de s'investir dans une activité qui permet de se sentir bien physiquement et mentalement, par exemple prendre une marche, fait partie de cette dimension. Les auteurs se sont appuyés sur une étude réalisée auprès de 871 adultes vivant en Australie pour expliquer que l'engagement dans des occupations permettant de prendre soin de soi tel que l'activité physique, le support social et la relaxation sont associés à un meilleur état de bien-être

(Hansson, Hilleras & Forsell, 2005). Moll et ses collaborateurs se sont également appuyés sur l'étude de Keng, Smoski et Robins (2011) pour mentionner que l'utilisation de la « pleine conscience » comme stratégie pour prendre soin de soi apporte des effets psychologiques positifs incluant une meilleure satisfaction de la vie.

La dimension « construire sa prospérité et sa sécurité » implique l'engagement d'une personne dans des activités permettant une sécurité financière et sociale, comme le travail. Cependant, bien que le travail soit une occupation prédominante dans la vie d'un adulte, cette occupation n'est plus nécessairement présente à la retraite. L'emploi est habituellement cessé puis remplacé par d'autres activités. Toutefois, pour répondre à cette dimension de l'expérience, la planification et la gestion financière ainsi qu'habiter dans un quartier sécuritaire sont des occupations permettant de combler cette dimension de l'expérience chez les retraités (Canadian Index of Wellbeing, 2016). Les auteurs se sont appuyés sur la méta-analyse de McKee-Ryan, Song, Wanberg et Kinicki (2005) qui inclut 104 études empiriques, qui mentionne que s'engager dans une activité rémunérée permet, entre autres, d'assurer une sécurité sociale et financière et prévient les effets négatifs de la pauvreté.

La dimension « développer et exprimer son identité personnelle » fait référence à la construction de son identité qui se caractérise par le sens qu'une personne se donne à elle-même en tant qu'être humain. Sachant que le travail permet de se forger une identité (Kielhofner, 2008), cette dimension de l'expérience risque d'être affectée par le passage à la retraite. Les retraités se retrouveront face à des questionnements par rapport à eux-mêmes. Il est donc essentiel que la personne retraitée définisse bien ses valeurs, ses intérêts et ses préférences afin de se forger une identité avec d'autres occupations que le travail. Les auteurs se sont basés sur les travaux de Christiansen (1999) pour mentionner que l'engagement occupationnel permet de créer son identité et permet également de vivre une vie remplie de sens qui favorise un état de bien-être.

La dimension « développer ses capacités et son potentiel » fait référence à développer son savoir, ses habiletés, ses aptitudes et ses capacités. Également, l'établissement d'objectifs et de défis permet de développer son potentiel et ainsi améliorer l'état de santé. À la retraite, la cessation d'un emploi fait en sorte que certaines personnes sont moins stimulées. Donc, il serait important

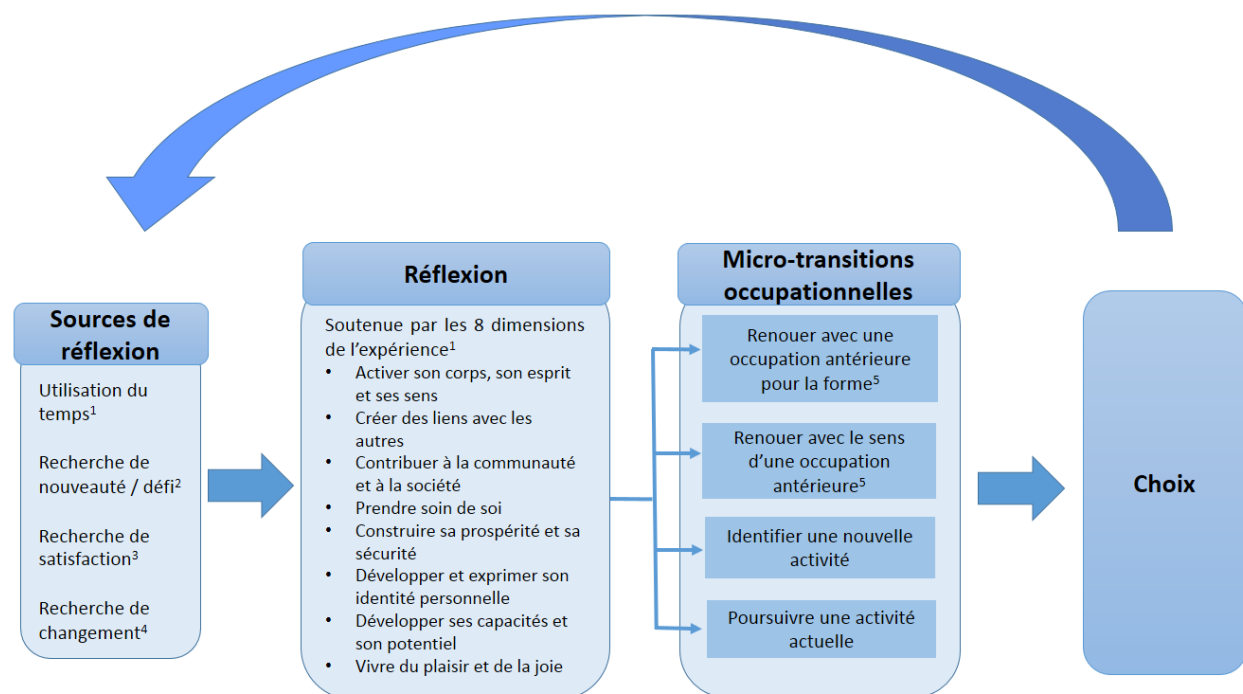
qu'à cette étape de la vie, les personnes apprennent de nouvelles activités en lien avec leurs intérêts afin de maintenir non seulement leurs capacités cognitives, mais aussi pour favoriser leur croissance personnelle et augmenter leur confiance en soi (Hammond, 2004). Par exemple, apprendre une nouvelle activité comme la danse ou s'inscrire à un cours sur l'utilisation d'un IPAD permet de développer de nouvelles habiletés. Les auteurs de ce cadre conceptuel se sont appuyés sur l'étude de Hammond (2004) qui a été réalisée auprès de 145 adultes. Les résultats d'entrevue auprès de ces participants ont révélé que continuer à apprendre de nouvelles choses permet de développer des qualités psychosociales. Plus précisément, l'apprentissage permet d'augmenter le sentiment d'auto-efficacité, la confiance en soi et permet de prendre le contrôle de sa vie (Hammond, 2004). Alors, l'apprentissage, bien qu'elle semble être un défi pour certain, demeure bénéfique tout au long de la vie, même à la retraite. D'ailleurs, comme le présente la théorie du « *flow* » de Csikszentmihalyi et ses collaborateurs (2014), il est bénéfique de vivre des défis, car ceci amène un état de bien-être et de satisfaction.

La dimension « vivre du plaisir et de la joie » implique la participation d'une personne dans des occupations lui apportant ces bénéfices. En effet, s'investir dans de telles occupations diminue les conséquences reliées au stress et améliore l'état de santé général. Il est donc essentiel, à la retraite, de commencer ou de poursuivre l'engagement dans des occupations significatives qui apportent du plaisir. Moll et ses collaborateurs se sont appuyés sur l'étude de Pressman et ses collaborateurs (2009) réalisée auprès de 1399 participants mentionnant que le fait de participer dans de telles activités permet aux personnes d'augmenter leur niveau de satisfaction quant à la vie et permet également d'avoir une meilleure perception de leur fonctionnement physique.

### **3.2.2 Phénomène des micro-transitions vécues à la retraite**

Lors du passage à la retraite (macro-transition), les occupations des retraités varient et changent en raison du nouveau contexte de vie : la retraite (Jonsson et al., 2001). Effectivement, étant donné que le travail occupait une partie importante dans l'horaire de vie de ces personnes, cette transition occupationnelle entraîne un changement dans la façon d'utiliser son temps (Moll et al., 2015). Un temps de réflexion est donc opportun durant cette période de la vie afin de déterminer ses besoins et ses désirs (voir Figure 1). Selon Moll et ses collaborateurs (2015), l'utilisation du temps et l'horaire de vie comprennent cinq éléments clés permettant de favoriser

un bon état de santé et de bien-être qui sont les suivants : engagement, sens personnel, équilibre, choix et contrôle et routine. D'abord, le « degré d'engagement » dans des occupations est optimal pour chacun, c'est-à-dire que l'engagement amène ainsi une satisfaction et n'occasionne pas d'épuisement. Aussi, l'engagement dans des occupations varie d'une personne à l'autre selon le « sens personnel » accordé aux occupations. De plus, afin d'atteindre un « équilibre de vie », les personnes doivent s'investir dans une bonne quantité et variété d'occupations. Selon Moll et ses collaborateurs (2015), l'équilibre optimal est atteint lorsqu'il est possible d'arrimer ce que l'on veut faire avec ce que l'on fait vraiment. La personne doit également être en mesure de faire des « choix et d'avoir le contrôle » sur son engagement dans des occupations. La « routine », c'est-à-dire l'emploi du temps, est un élément essentiel pour établir un horaire de vie saine.



*Figure 1.* Phénomène des micro-transitions occupationnelles vécues à la retraite inspiré de la synthèse des travaux de Moll<sup>1</sup> et ses collaborateurs (2015), Csikszentmihalyi<sup>2</sup> et ses collaborateurs (2014), Bränholm<sup>3</sup> et Fugl-Meyer (1992), Polatajko<sup>4</sup> et ses collaborateurs (2013) et Nelson<sup>5</sup> (1996)

Bien que l'utilisation du temps soit une préoccupation pour les personnes vivant une importante transition de vie, d'autres sources de réflexion sont aussi à considérer. Par exemple, la recherche de nouveauté ou de défi pour vivre l'expérience optimale (Csikszentmihalyi,

Abuhamden & Nakamura, 2014), la recherche de satisfaction (Bränholm & Fugl-Meyer, 1992) ou la recherche de changement peuvent amener les retraités à prendre un temps de réflexion soutenue par les huit dimensions de l'expérience (voir Figure 1).

La recherche de changement prend forme dans deux aspects de l'occupation, c'est-à-dire l'aspect instrumental et l'aspect signifiant selon Polatajko, Davis, Cantin, Dubouloz-Wilner et Trentham (2013). L'aspect instrumental se rattache à un changement au niveau de la forme de l'occupation (ce qu'on voit), comme adapter une nouvelle activité. D'autre part, l'aspect signifiant fait référence à un changement au niveau du sens, des intérêts, des valeurs ou des motivations d'une personne.

Suite à cette réflexion soutenue par les huit dimensions de l'expérience qui permet de déterminer quels sont nos besoins et nos priorités, le choix de renouer avec une ancienne occupation pour la forme, de renouer le sens d'une occupation, de choisir une nouvelle occupation ou de poursuivre une occupation sera fait selon les besoins de la personne et son environnement. Suite à la réflexion, le retraité pourra mieux cerner ses différents besoins et faire un choix en conséquence.

Voici un exemple d'une réflexion que pourrait être fait par un retraité. Depuis deux ans, un homme de 67 ans est à la retraite. Il est présentement à la recherche de changement dans sa vie, car depuis plusieurs mois, il se dit insatisfait de ses activités actuelles, de son utilisation du temps, voire même de sa retraite. En considérant les huit dimensions de l'expérience, il constate les raisons de son insatisfaction, c'est-à-dire qu'il ne se sent pas suffisamment engagé socialement. Également, le fait de ne pas s'engager dans des occupations lui permettant de développer de nouvelles connaissances fait en sorte qu'il ne se sent pas investi dans sa vie. Suite à un processus réflexif, il décide d'entreprendre une nouvelle activité, soit du bénévolat, afin de contribuer à sa communauté et de créer des liens avec les autres. De plus, il décide de s'inscrire à un cours de technologie offert dans son quartier afin d'en apprendre davantage sur l'utilisation de l'ordinateur. En faisant l'apprentissage de l'utilisation de cet appareil, il pourra davantage communiquer avec ses petits-enfants qui habitent dans une région éloignée. En ce sens, il pourra créer des liens avec ceux-ci, partager son expérience et se sentir ainsi engagé socialement. Il poursuivra ces

occupations durant plusieurs mois puis réévaluera, par la suite, s'il désire poursuivre ou cesser ces occupations. L'évaluation de son engagement dans certaines occupations sera donc faite à plusieurs reprises au cours de sa retraite afin de répondre à ses besoins, c'est-à-dire, son implication dans les dimensions de l'expérience.



## 4. MÉTHODE

La présente section expose la méthodologie utilisée pour réaliser cet essai. Le devis de recherche, l'échantillon, la méthode de collecte de données et le processus d'analyse des données seront abordés.

### 4.1 Devis de recherche

Le type de devis utilisé est l'étude de document de Paillé (2007). Ce type de devis « consiste à faire de la recherche en analysant des documents pour mieux comprendre le monde qui nous entoure » (Paillé, 2007, p.135). Plus précisément, la démarche utilisée pour réaliser ce projet comporte les étapes suivantes : 1) opérationnalisation des questions de recherche, 2) choix du corpus à examiner (nature et ampleur), 3) collecte de documents, 4) étude de documents (analyse de contenu), 5) synthèse des réponses aux questions, 6) analyse critique des résultats et 7) mise en forme finale des résultats (Paillé, 2007, p. 135). Le tableau 1 expose ces étapes.

Tableau 1. *Étapes de l'étude de documents selon Paillé (2015)*

Étapes de l'étude de documents	Description de la réalisation de ces étapes
Opérationnalisation des questions de recherche	1) Répertoire les sources d'informations de type « grand public » pour les <i>baby-boomers</i> .  2) Déterminer si le contenu s'y rattachant permet de les guider dans leur processus de micro-transitions occupationnelles vécues autour de la retraite.
Choix du corpus à examiner (nature et ampleur)	Recension des sites Internet de type « grand public » en français, s'adressant aux québécois et traitant de la retraite sous différents angles (voir Annexe A, tableau 6).
Collecte de documents	Arborescence des rubriques et sous-rubriques du site Internet retenu (voir Annexe D, tableau 9).
Étude de documents	Analyse de contenu à l'aide d'une grille d'analyse des données (voir Annexe C, tableau 10).
Synthèse des réponses aux questions	Tableau synthèse comparatif (voir Tableau 5).
Analyse critique des résultats	Section discussion
Mise en forme finale des résultats	

## 4.2 Échantillon

Pour faire le choix des sites Internet abordant la planification de la retraite, la méthode d'échantillonnage par choix raisonné a été utilisée (Fortin et Gagnon, 2016). En ce sens, une sélection de sites Internet a été faite en fonction de critères précis. Les sites Internet doivent être en français, s'adresser aux Québécois et aborder la planification de la retraite au-delà de l'aspect financier. Pour parvenir à choisir l'échantillon, une recherche Internet sur le moteur de recherche « *Google* » a été réalisée afin de connaître les sites Internet adressés aux baby-boomers abordant la planification de la retraite (voir Annexe A). Les mots-clés utilisés pour cette recherche effectuée en mars 2017 étaient « Planifier sa retraite ». Les sites Internet répondant aux critères d'inclusions ont été retenus pour cette étude.

## 4.3 Collecte de données

À partir du cadre conceptuel « *Do-Live-Well* » (Moll et al., 2015) et des résultats probants, une grille d'extraction des données a été construite afin de vérifier la présence des huit dimensions de l'expérience dans le site Internet retenu ainsi que les sources de réflexion (voir Annexe C). Cette grille permet d'y transposer des énoncés relevés du site Internet qui correspondent à chacune des huit dimensions de l'expérience, soient : activer son corps, son esprit et ses sens, créer des liens avec les autres, contribuer à la communauté et la société, prendre soin de soi, construire sa prospérité et sa sécurité, développer et exprimer son identité personnelle, développer ses capacités et son potentiel et vivre du plaisir et de la joie. D'autres énoncés ont été relevés afin de déterminer si les sources de réflexion suivantes sont abordées : utilisation du temps, recherche de satisfaction, recherche de changement et recherche de nouveauté ou de défi.

## 4.4 Analyse des données

Pour cette présente étude, l'analyse de contenu a été retenue. Cette technique d'analyse consiste à « traiter le contenu des données qualitatives de manière à en découvrir les thèmes saillants et les tendances qui s'en dégagent » (Fortin et Gagnon, 2016, p.364). Pour y parvenir, une lecture approfondie du site Internet retenu a d'abord été réalisée. Par la suite, des segments de textes ont été relevés pour ensuite être fragmentés en unités d'analyse plus petites. Ces segments formant des énoncés sont transcrits dans un tableau de collecte de données. Suite à la transcription des énoncés dans ce tableau, ces derniers ont été regroupés selon des thèmes représentant les huit

dimensions de l'expérience et les sources de réflexion décrites dans le cadre conceptuel ainsi que d'autres thèmes abordés. Tous les énoncés ont été numérotés et un code de couleur a été utilisé pour chaque thème afin de les regrouper. Par la suite, les énoncés ont été transcrits dans une grille d'analyse des données.

Les informations contenues dans cette grille seront analysées de façon qualitative et quantitative. Des analyses descriptives simples, c'est-à-dire des fréquences et des pourcentages, seront présentées afin de décrire l'échantillon. Une analyse critique des résultats sera faite dans la section discussion afin de conclure de la validité des informations, de l'étendue (couverture des huit dimensions de l'expérience) et de l'approfondissement de chaque catégorie.

## 5. RÉSULTATS

Cette section présente les résultats répondant aux objectifs de l'étude qui sont de répertorier les sources d'informations de type « grand public » pour les *baby-boomers* et de déterminer si le contenu s'y rattachant permet de les guider dans leur processus de micro-transitions occupationnelles vécues autour de la retraite. Plus précisément, cette présente section permet de décrire l'échantillon et de présenter les résultats obtenus suite à l'analyse des données.

### 5.1 Présentation de l'échantillon

Suite à la recherche effectuée dans le moteur « Google », un seul site Internet, soit le *Bel Âge*, répond aux critères d'inclusions suivant : site en français, adressé aux québécois et abordant la retraite au-delà de l'aspect financier. En ce sens, l'étude de documents se concentra uniquement sur ce site. Le *Bel Âge* est un site Internet québécois qui répond aux besoins particuliers des retraités. (Le Bel Âge, 2017). Ce site, qui est adressé aux *baby-boomers*, bénéficie d'une « promotion mensuelle constante dans le magazine *Bel Âge* qui rejoint 796 000 lecteurs par mois ». (Le Bel Âge, 2017). Ce site couvre plusieurs champs d'intérêt qui sont divisés selon des thèmes, soient : « argent et droits », « santé et mieux-être », « voyages et loisirs », « web et techno » ainsi qu'un guide de l'habitation. Le plan du site Internet le *Bel Âge* est présenté à l'aide du tableau 2.

Pour cet essai, la catégorie « retraite » située dans l'onglet « argent et droits » fera l'objet de cette étude. Les informations qui s'y retrouvent sont sous forme de rubriques écrites par différents auteurs. Une arborescence des 10 rubriques et des 41 sous-rubriques (niveau 1 et 2) contenues dans la catégorie « retraite » a été réalisée afin de recenser toutes les rubriques abordant la retraite (voir Annexe D). Les sous-rubriques contenues dans les rubriques de cet onglet sont appelées « sous-rubriques niveau 1 ». D'autre part, les sous-rubriques contenues dans les sous-rubriques niveau 1 se nomment « sous-rubriques niveau 2 ». Suite à cette étape, une lecture de l'ensemble des rubriques et des sous-rubriques (niveau 1 et 2) a été réalisée. Pour déterminer l'échantillon, ces dernières doivent traiter de la transition et de l'expérience de la retraite au-delà de l'aspect financier. Sept d'entre elles, soit 13.7%, répondent à ce critère (voir Tableau 3).

Tableau 2. *Plan du site Internet le Bel Âge*

Onglets	Catégories
*Argent et droits	Vos droits Votre argent Testaments et successions Consommation et habitation *Retraite Outils
Santé et mieux-être	Alimentation Billet Psycho Traitement et prévention Mieux-être Beauté Forme Recettes
Voyages et loisirs	Destinations Québec Destinations internationales Conseils aux voyageurs Loisirs MADA
Web et Techno	Trucs et astuces Sites à découvrir Conseils techniques Liens utiles
Guide habitation	Articles Annonces Publier une annonce (entreprises)
Boutique en ligne	
Petites annonces	Annonces Publier une annonce

\* Onglet et catégorie contenant les rubriques analysées

Tableau 3. *Échantillon*

Rubrique	Sous-rubrique (niveau 1 et 2)	Auteur et date de parution	Énoncés (#)
Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein		McKenzie (2014)	168, 169, 172 à 174, 177, 182, 192 à 195
	Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? (1)	Décarie (2014)	91, 92, 95 à 98, 101 à 113, 116 à 119
	Plus on vieillit, plus le temps passe vite? (2)	Décarie (2013)	183 à 188
	Le secret d'une retraite heureuse (1)	Diotte (2016)	1, 10 à 15, 20 à 30, 32, 34 à 43
	Le tennis, un sport pour tous les âges (1)	Hébert (2013)	189 à 191
	Apprécier à plein sa retraite (2)	Sarrasin (2013)	120 à 123, 128, 130 à 135, 138, 150 à 167
	Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution (1)	Simoneau (2015)	44 à 58, 60 à 86

Dans le tableau 3, les numéros d'énoncés sont inscrits pour chaque rubrique. Certaines parties des rubriques et sous-rubriques n'ont pas été retenues, car celles-ci ne répondaient pas aux critères d'inclusions et n'apportaient pas d'informations supplémentaires nécessaires pour cette analyse de données. La majorité des témoignages ont d'ailleurs été exclus, car ceux-ci illustraient les propos des auteurs ou des experts. Toutefois, trois témoignages ont été retenus dans la dimension « vivre du plaisir et de la joie », car aucun propos d'auteurs et d'experts n'était présent dans cette dimension.

Des données descriptives sont présentées dans le Tableau 4. Plus précisément, ce tableau présente le nombre de rubriques et sous-rubriques contenues dans la catégorie « retraite » du site qui ont été exclues en raison de leur thème abordé.

Tableau 4. *Rubriques et sous-rubriques (niveau 1 et 2) exclues*

Raisons d'exclusion	Nombre de rubriques	Nombre de sous-rubriques (niveau 1)	Nombre de sous-rubriques (niveau 2)	Total selon les thèmes	Pourcentage
Finances	4	11	10	25	56,8%
Travailleurs	0	2	3	5	11,4%
Problème/ bilan de santé	0	0	3	3	6,8%
Bénévolat	0	0	2	2	4,6%
Âgisme	1	0	0	1	2,3%
Bonheur	0	0	1	1	2,3%
Condition de départ du travail	0	0	1	1	2,3%
Couple	0	0	1	1	2,3%
Formation professionnelle	0	0	1	1	2,3%
Idée cadeau de retraite	1	0	0	1	2,3%
Recrutement de retraités	1	0	0	1	2,3%
Résidence pour aînés	1	0	0	1	2,3%
Présentation des sous-rubriques	0	1	0	1	2,3%
<b>Total</b>	8	14	22	44	100%

Les raisons d'exclusion sont aussi illustrées à l'aide d'un histogramme (voir Figure 2). La majorité des rubriques et sous-rubriques exclues, soit 56,8%, abordent seulement l'aspect financier de la retraite. D'autre part, 11,4% des sous-rubriques exclues sont adressées aux travailleurs qui n'ont pas encore vécu la transition à la retraite. Les problèmes de santé et l'importance de faire un bilan de santé sont abordés dans trois sous-rubriques, soit un pourcentage de 6,8%. Aussi, deux sous-rubriques, c'est-à-dire 4,6%, sont exclues, car l'accent est mis sur le bénévolat. Finalement,

chacun des autres thèmes abordés (âgisme, bonheur, conditions de départ du travail, couple, formations professionnelles, idées cadeaux pour la retraite, recrutement de retraités, résidences pour aînés, la présentation des sous-articles) représente 2,3% des rubriques et sous-rubriques exclues.

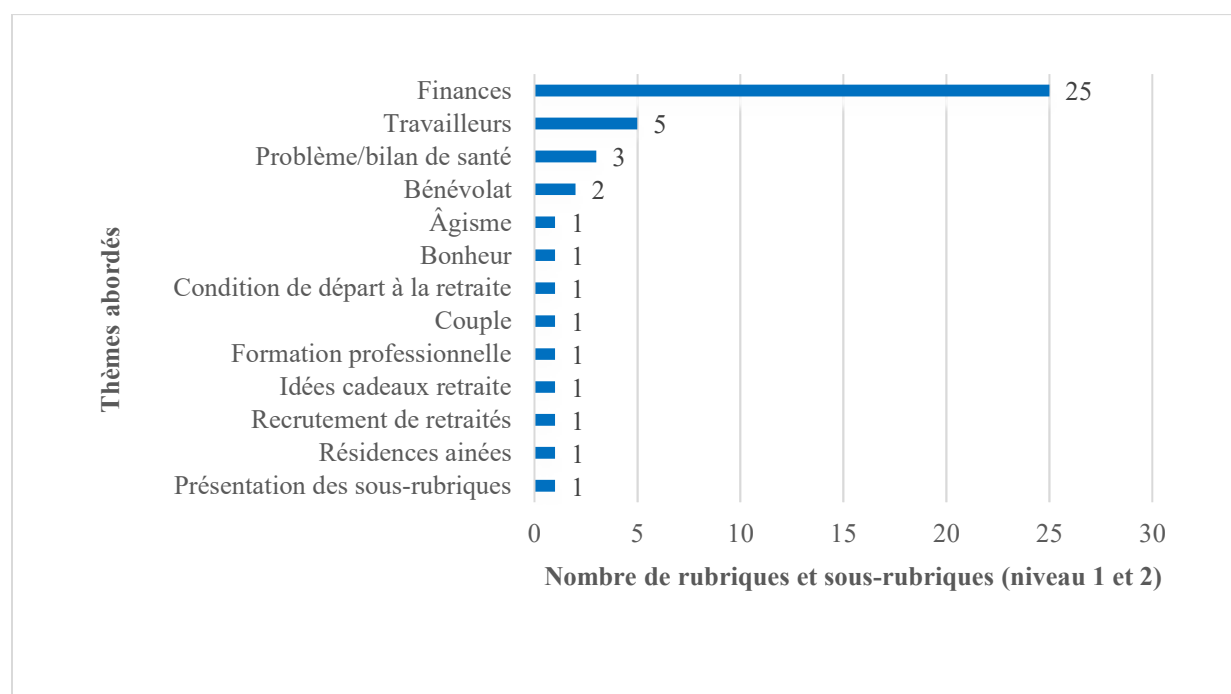


Figure 2. Distribution des thèmes abordés dans les rubriques et sous-rubriques exclues

### 5.1.1 Contenu des rubriques du site Internet

Dans cette section, le contenu de la rubrique « Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein » de McKenzie (2014) et des six sous-rubriques suivantes sera présenté : « Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère ? » de Décarie (2013), « Plus on vieillit, plus le temps passe vite? » de Décarie (2014), « Le secret d'une retraite heureuse » de Diotte (2016), « Le tennis, un sport pour tous les âges » de Hébert (2013), « Apprécier à plein sa retraite » de Sarrasin (2013) et « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » de Simoneau (2015).

La rubrique « Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein » de McKenzie (2014) met l'accent sur les motifs des retraités à retourner à l'emploi. Bien que l'aspect financier soit une des raisons évoquées par certains retraités, d'autres mentionnent que le fait de travailler permet de

se sentir utile pour la société. Aussi, dans cette sous-rubrique, un exemple de témoignage exprimé par un retraité met de l'avant l'importance d'avoir le choix et le contrôle sur son horaire de vie, malgré le retour à temps partiel au travail. L'aspect financier est également abordé. Entre autres, le RRQ, les régimes privés de retraite, les fonds de revenus immobilisés (FRI), les fonds de revenu viager (FRV) et l'impôt sont discutés.

La sous-rubrique « Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? » de Décarie (2014) aborde l'importance des projets de vie et de la poursuite du développement du potentiel et des capacités à la retraite. Elle aborde également les conséquences de la transition à la retraite sur le couple. Des experts ont aussi partagé des idées et des opinions dans cette sous-rubrique. Par exemple, une andragogue mentionne l'importance de demeurer soi-même à la retraite et de continuer à développer ses compétences. D'autre part, une psychologue met l'accent sur la communication dans le couple. Elle conseille de planifier sa retraite individuellement et en couple, d'établir une bonne communication avec son partenaire et régler les problèmes au fur et à mesure.

La seconde sous-rubrique de Décarie « Plus on vieillit, plus le temps passe vite? » écrite en 2013 se concentre sur la perception du temps. L'auteure consulte deux experts afin de documenter et comprendre pourquoi la perception du temps est différente selon l'âge. Elle fait un parallèle avec la retraite en mentionnant la possibilité d'enrichir le temps en entreprenant de nouvelles activités.

La sous-rubrique « Le secret d'une retraite heureuse » écrite par Diotte (2016) offre des conseils afin de « prendre sa retraite en main ». En effet, l'auteure illustre l'importance de donner un nouveau sens à sa vie pendant cette période. De plus, elle expose des pièges à éviter dans la planification de la retraite tels que prendre des décisions radicales, avoir une vision à court terme seulement et tout miser sur une même activité. Elle offre également des ressources aux retraités afin de s'engager socialement et faire de nouvelles rencontres. Quant aux experts, une conseillère en orientation mentionne que les pré-retraités prennent peu de temps pour préparer leur retraite au-delà de l'aspect financier. D'autre part, une psychologue aborde le sujet de la dépression et la déprime qui peuvent être vécues à la retraite. Un autre expert en psychologie discute de la pertinence de faire un bilan de vie à cette période et de l'importance de l'engagement social.



Finalement, une gérontologue affirme qu'il est essentiel de penser à long terme et de développer des objectifs de vie qui vont dans ce sens.

La sous-rubrique « Le tennis, un sport pour tous les âges » de Hébert (2013) discute des avantages de pratiquer ce sport. Elle met l'emphasis sur le côté social de cette activité, sur le développement des capacités et sur les bénéfices de pratiquer le tennis sur la santé physique et mentale. Elle oriente également les retraités qui désirent commencer à pratiquer ce sport. Par exemple, elle discute des types de raquettes et des différentes équipes.

Dans la sous-rubrique de Sarrasin (2013) qui s'intitule « Apprécier à plein sa retraite », plusieurs thèmes reliés au passage à la retraite sont abordés. Par exemple, elle explique que cette transition ébranle l'identité personnelle des retraités. De plus, elle expose des « règles d'or » à respecter afin de vivre une retraite réussie. Par exemple, penser à soi, créer une routine de vie, établir des priorités et développer des champs d'intérêt sont des éléments essentiels pour bien réussir sa retraite selon l'auteure. Elle offre plusieurs ressources et références aux retraités, dont des livres de lecture, afin que ceux-ci puissent s'épanouir à la retraite. Une sociologue mentionne certaines différences entre les hommes et les femmes durant la retraite. Par exemple, elle mentionne que les femmes sont moins désorientées lorsqu'elles cessent de travailler à l'extérieur pour prendre leur retraite, car elles accomplissaient déjà plusieurs tâches à la maison lorsqu'elles avaient un emploi. La rupture entre le travail et les tâches effectuées à la maison est donc plus difficile pour les hommes, car ils sont moins investis que les femmes dans ce domaine lorsqu'ils sont en emploi.

La sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » écrite par Simoneau (2015) aborde le dilemme rencontré par les pré-retraités par rapport à la décision de prendre sa retraite. Aussi, elle discute des conséquences possibles de cette transition de vie sur le couple. Une docteure en psychologie mentionne qu'il est important de se définir et se valoriser dans d'autres activités que le travail. Elle aborde également le changement dans la perception du temps à la retraite pour un couple. Elle affirme que le couple vit beaucoup plus de temps ensemble lorsqu'ils sont tous les deux à la retraite et que cela nécessite certains ajustements.

## **5.2 Analyse de contenu selon les huit dimensions de l'expérience**

Cette section présentera l'analyse du site Internet à partir des huit dimensions de l'expérience suivantes : activer son corps, son esprit et ses sens, créer des liens avec les autres, contribuer à la communauté et la société, prendre soin de soi, construire sa prospérité et sa sécurité, développer et exprimer son identité personnelle, développer ses capacités et son potentiel et vivre du plaisir et de la joie. L'ensemble des énoncés pour chacune des dimensions est présenté à l'aide de la grille des résultats (voir Annexe E).

### **5.2.1 Activer son corps, son esprit et ses sens**

Le thème « activer son corps, son esprit et ses sens » est couvert par trois énoncés contenus dans deux sous-rubriques (énoncés : 74, 189, 191). Dans la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution », un expert mentionne « [qu'] on a avantage à instaurer une routine quotidienne, avec des plages de temps où l'on est actif physiquement et mentalement ». Également, dans la sous-rubrique « Le tennis, un sport pour tous les âges », les bénéfices sur la santé physique sont abordés :

Il faut dire que le tennis présente de nombreux avantages. Ce sport, qui stimule à la fois le cardio, la vitesse et l'endurance, permet de solidifier l'ossature (bon moyen de lutter contre l'ostéoporose) et les muscles qui servent d'amortisseurs aux articulations. Cette activité, pouvant permettre de brûler jusqu'à 500 calories par heure, aide également à rester mentalement et physiquement en forme.

Le thème de l'activation du corps est celui le plus abordé au détriment d'activer son esprit et ses sens. Certains bienfaits de l'activité physique sur les corps et l'esprit sont mentionnés dans la rubrique « Le tennis, un sport pour tous les âges ». L'activation de l'esprit n'a pas été explorée en profondeur, c'est-à-dire qu'il a seulement été nommé dans une sous-rubrique sans en expliquer l'importance. De plus, aucun énoncé ne correspond à l'activation des cinq sens. Aucun autre sport ou activité physique n'a été abordé.

### **5.2.2 Créer des liens avec les autres**

« Créer des liens avec les autres » se retrouve dans six rubriques et sous-rubriques (énoncés : 26, 34, 44, 62, 63, 69, 75, 106, 151, 173, 189). Au total, sept énoncés proviennent des auteurs et quatre autres énoncés sont associés à des experts. Cette dimension est traitée dans la

sous-rubrique « Le secret d'une retraite heureuse » par le conseil de faire attention de ne pas s'isoler à la retraite. Il est mentionné que « prendre des décisions radicales : déménager illico à la campagne, où on ne connaît personne, ou tout vendre pour s'acheter un VR [véhicule récréatif] et partir à la conquête de l'Amérique » est un piège à éviter. De plus, dans cette sous-rubrique, l'accent est mis sur l'importance de « créer des liens avec les autres » en offrant des ressources aux retraités afin qu'ils puissent développer des liens avec d'autres personnes et relever de nouveaux défis. Par exemple, la fédération « *Les Retraités Flyés* » permet de réunir des retraités qui veulent s'engager dans différents projets avec d'autres personnes. Dans la rubrique « Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein », cette dimension est abordée par les avantages de se trouver un nouvel emploi à la retraite afin, entre autres, de créer des liens sociaux. Dans la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution », les changements apportés lors de la transition à la retraite sur le réseau social sont abordés. Cet auteur de cette sous-rubrique, qui a consulté un expert, affirme que « si on n'a jamais eu [d'autres activités que le travail], si notre réseau social se limite à nos collègues de travail, il est évident que le choc sera énorme ». En ce sens, il est mentionné l'importance de se créer un nouveau réseau social à la retraite : « Il faut maintenir une vie sociale. Le bureau est un lieu important de socialisation. On passe souvent plus de temps avec nos collègues qu'avec les membres de notre famille. Il faut donc se créer un nouveau réseau ».

Bien que certaines sous-rubriques offrent des ressources telles que le groupe « *Les Retraités Flyés* » pour créer des liens, il n'est pas clairement expliqué comment se créer un nouveau réseau social lorsque la personne quitte le travail. Les groupes de retraités proposés sont localisés à des endroits précis dans la province ; ils ne sont donc pas accessibles à tous.

### **5.2.3 Contribuer à la communauté et à la société**

Le thème « contribuer à la communauté et à la société » est entièrement couvert par dix énoncés repérés dans cinq sous-rubriques (énoncés : 27, 41, 50, 67, 106, 154, 155, 169, 174). L'importance de s'engager socialement et le sentiment d'utilité qui s'y rattache sont traités dans les sous-rubriques « Le secret d'une retraite heureuse » et « Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? ». Plus précisément, il est mentionné que s'investir dans des activités de bénévolat permet de se sentir utile. De plus, d'autres rubriques font référence à l'importance de mettre à

profit son expérience et de la partager avec les autres. Dans « Apprécier à plein sa retraite », ce concept est abordé ainsi : « Qu'ils nous permettent de jouer un rôle auprès de nos petits-enfants, de faire du mentorat ou de nous engager dans notre communauté, l'important, c'est que ces projets mettent à profit notre expérience et notre sagesse ». Cette dimension de l'expérience a aussi été abordée pour le couple en donnant aux retraités le conseil de répartir les tâches et les responsabilités afin de contribuer à la saine harmonie dans le couple.

#### **5.2.4 Prendre soin de soi**

Cette dimension a été couverte par dix énoncés repérés dans quatre sous-rubriques (énoncés : 10, 11, 84, 109, 112, 118, 134, 157, 158, 164). Les besoins psychiques et psychosociaux ont été abordés dans la sous-rubrique « Le secret d'une retraite heureuse ». La sous-rubrique contient des informations sur les besoins répondus par le travail, tels que le sentiment d'appartenance et d'accomplissement, l'estime de soi et la sécurité financière, qui doivent être répondus d'une autre façon à la retraite. Par ailleurs, dans la sous-rubrique « Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? » il est mentionné que, pour répondre aux besoins psychiques et psychosociaux, plusieurs ressources sont disponibles pour certains retraités bouleversés par ce grand changement dans la vie telles que rencontrer un psychologue ou un médecin de famille. D'autre part, certaines règles d'or sont décrites dans la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite » afin de vivre une retraite réussie et répondre à ses besoins. Par exemple, penser à soi et s'investir dans des expériences qui sont en harmonie avec soi-même est une règle à suivre. Également, au niveau du couple, la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » apporte l'information suivante : « Il faut comprendre que chacun a besoin de moments d'intimité. Il est important de planifier des activités communes, mais aussi de se garder des centres d'intérêt personnel et d'avoir son propre cercle d'amis. ».

D'autre part, les besoins physiques ont légèrement été abordés dans la dimension « activer son corps, son esprit et ses sens » en mentionnant les bienfaits de l'activité physique telle que le tennis. Cependant, les besoins spirituels n'ont pas été abordés dans les sept rubriques et sous-rubriques.

### 5.2.5 Construire sa prospérité et sa sécurité

La dimension « construire sa prospérité et sa sécurité » a été couverte par dix énoncés repérés dans quatre sous-rubriques (énoncés : 13, 39, 108, 168, 173, 177, 192, 193, 194, 195). La rubrique « Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein » contient des informations concernant les motivations des retraités à retourner au travail. Bien que certains retraités retournent à l'emploi pour des raisons financières, certains désirent travailler pour des raisons personnelles telles que tisser des liens avec les autres et contribuer à la société. Le retour au travail durant la retraite est fréquent chez les retraités :

La probabilité pour vous de retourner au travail à temps partiel ou à temps plein une fois que vous aurez pris votre retraite se situe à 53%, révèle un sondage de la Banque CIBC. Autrement dit, un retraité sur deux reprendra du service.

Cette rubrique contient des informations quant à l'ouverture des entreprises du Québec face à l'embauche des retraités. En effet, il est mentionné qu'il y a de plus en plus d'entreprises qui font preuve d'ouverture en engageant des retraités à temps partiel. D'ailleurs, le Gouvernement du Québec encourage les entreprises à le faire en réduisant les cotisations au Fonds des services de santé pour ces entreprises. La gestion financière est également abordée en axant sur les changements possibles des cotisations engendrées par le retour au travail durant la retraite. Par exemple, le RRQ, les régimes privés de retraite, le compte de retraité immobilisé (CRI), le FRV et les impôts sont expliqués.

Dans la rubrique et les six sous-rubriques, aucune n'a abordé cette dimension au-delà du travail rémunéré et la gestion financière associée au retour à l'emploi. Toutefois, il est à noter que 25 rubriques et sous-rubriques exclues de l'échantillon abordent largement la préparation et la planification des finances en vue de la retraite. Le fait de s'occuper de ses finances pendant la retraite fait également partie de cette dimension de l'expérience. Toutefois, peu de rubriques abordent cet aspect. La gestion des finances est abordée seulement lors de la planification de la retraite et lors d'un retour au travail à la retraite.

Il est à noter que, dans cette dimension, l'importance et les bienfaits de vivre dans un quartier sécuritaire en font partie (Moll et al., 2015). Toutefois, cela n'a pas été abordé dans les rubriques.

### **5.2.6 Développer et exprimer son identité personnelle**

La dimension « développer et exprimer son identité personnelle » a été couverte par 23 énoncés contenus dans trois sous-rubriques (énoncés : 21, 49, 57, 60, 68, 73, 76, 85, 92, 96, 97, 103, 104, 105, 107, 117, 120, 122, 132, 152, 153, 159, 160). Les valeurs, les intérêts et les préférences illustrent cette dimension. Celle-ci est traitée dans la sous-rubrique « Le secret d'une retraite heureuse » par le conseil de faire un bilan de vie afin de se redéfinir en se questionnant sur nos valeurs et notre place dans la société. D'ailleurs, l'idée suivante est abordée dans la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » : « La retraite nous oblige à nous redéfinir, à nous reconstruire sur des bases différentes, à nous prendre en main et à nous valoriser à travers d'autres activités que le travail ». L'engagement dans d'autres activités que le travail qui répond à l'identité personnelle permet donc de se valoriser. De plus, dans la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite », il est mentionné « [qu'] on s'épanouit en élaborant des projets qui correspondent à notre nouvelle identité ». Plusieurs « règles d'or » concernant cette dimension de l'expérience sont abordées dans cette sous-rubrique. Entre autres, reconnaître ses limites personnelles et savoir les exprimer est une « règle d'or ». Une seconde règle est de « développer vos champs d'intérêt et vos passions. Tout est permis, place à la créativité ! ». D'autre part, au niveau du couple, la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » aborde l'importance d'établir une bonne communication dans le couple, d'expliquer à l'autre ses attentes et ses besoins et garder son identité personnelle.

### **5.2.7 Développer ses capacités et son potentiel**

La dimension « développer ses capacités et son potentiel » a été couverte par 12 énoncés contenus dans quatre sous-rubriques (énoncés : 20, 24, 28, 35, 77, 80, 91, 92, 105, 106, 156, 165). L'actualisation du potentiel et le développement des compétences et des talents des personnes retraitées ont été abordés. Également, la réalisation de projet personnel ainsi que l'établissement d'objectifs à long terme sont des thèmes discutés par une gérontologue dans la sous-rubrique « Le secret d'une retraite heureuse ». Cette experte mentionne : « Les voyages, comme faire le tour

d'Amérique en véhicule récréatif, ce sont des projets à court terme. Que ferez-vous au retour? Penser à long terme est primordial pour une retraite réussie ». D'ailleurs, pour l'établissement des projets de vie, le conseil de planifier des projets communs avec son partenaire est mentionné dans la rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution ».

L'accent des énoncés relevés pour ce thème n'est pas mis sur le développement des savoirs et des capacités cognitives. De plus, la mention et l'explication de l'importance de se donner quelques défis n'ont pas été abordées. Également, l'importance d'établir des objectifs à long terme a été abordée, mais il n'est pas expliqué comment établir les objectifs. La différence entre les objectifs à court terme, moyen terme et long terme n'est pas présentée clairement.

### **5.2.8 Vivre du plaisir et de la joie**

Le thème « vivre du plaisir et de la joie » a seulement été relevé dans trois témoignages contenus dans trois rubriques et sous-rubriques (94, 150, 180). Voici un énoncé tiré de la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite » qui illustre cette dimension : « “J’aspire à devenir philosophe et à voir la vieillesse sereinement”, soutient-il. Ainsi, il goûte le plaisir de lire son journal, et si cette activité s’étire toute une matinée, elle n’en est que meilleure ». L'importance de l'engagement dans des activités qui apportent du plaisir et de la joie n'a pas été abordée par les auteurs et les experts.

## **5.3 Analyse du contenu selon la source de réflexion : utilisation du temps**

La source de réflexion « utilisation du temps » inspirée du modèle DLW de Moll et ses collaborateurs (2015) a aussi été retenue pour analyser le contenu du site Internet, car elle est indissociable de l'aspect dynamique de passer d'une micro-transition à une autre. Les résultats sont présentés à l'aide des cinq catégories de l'utilisation du temps, soient : niveau d'engagement, sens personnel, équilibre occupationnel, choix/contrôle et routine. L'ensemble des énoncés pour « l'utilisation du temps » est présenté à l'aide de la grille des résultats (voir Annexe E).

### **5.3.1 Niveau d'engagement**

Le « niveau d'engagement » a été couvert par sept énoncés dans trois sous-rubriques distinctes (énoncés : 38, 55, 70, 183, 187, 188). Plus précisément, dans la sous-rubrique « Prêt

pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution », il est mentionné que les premiers mois suivants la transition à la retraite sont vécus comme une période euphorisante. Toutefois, après plusieurs mois, certains retraités ressentent plutôt un sentiment de grand vide et ont de la difficulté à se faire une nouvelle vie. Dans la sous-rubrique « Plus on vieillit, plus le temps passe vite? » un expert en psychologie de la perception du temps fait un lien intéressant entre l'engagement et la perception du temps :

Profiter de la retraite pour entreprendre de nouvelles activités (un programme d'entraînement physique, du bénévolat, l'initiation à l'ordinateur, l'apprentissage d'une langue...) devrait, « en théorie, ralentir notre vie, poursuit le chercheur. Sur le coup, la journée passera très vite. Mais quand on songera au mois qui vient de s'écouler et à tout ce que l'on a fait, il nous semblera plus long. On aura l'impression que notre temps est plus riche ».

Dans l'échantillon, aucun énoncé ne fait référence à l'importance de s'engager dans des occupations significatives et aucun lien n'est fait quant au niveau d'investissement d'une personne dans une activité et son état de santé.

### **5.3.2 Sens personnel**

Le « sens personnel » a été couvert par huit énoncés dans trois sous-rubriques (énoncés : 1, 12, 14, 15, 22, 29, 56, 162). Trouver un nouveau sens à sa vie lors de la retraite est considéré comme la clé du succès dans la sous-rubrique « Le secret d'une retraite heureuse ». Pour redonner un sens à sa vie, un expert mentionne : « le travail à temps partiel, le travail autonome, le bénévolat, le transfert de connaissances, la famille, il existe autant de façon de redonner un sens à sa vie qu'il y a de retraité ». D'ailleurs, la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » aborde l'idée que certains retraités retournent au travail, car ils ont de la difficulté à se faire à leur nouvelle vie. Trouver de nouvelles sources de sens est une règle d'or contenu dans la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite ». Bien qu'il soit mentionné dans les sous-rubriques que trouver un sens est gage de réussite, ceux-ci n'expliquent pas qu'est-ce que le sens personnel et à quoi il s'y rattache.

### **5.3.3 Équilibre occupationnel**

« L'équilibre occupationnel » a été couvert par dix énoncés dans quatre sous-rubriques différentes (énoncés : 36, 37, 58, 81, 82, 86, 95, 102, 111, 135). La sous-rubrique « Le secret d'une



retraite heureuse » fait référence à l'importance de ne pas miser seulement sur une seule activité à la retraite. Également, l'importance de s'accorder du temps pour réaliser des activités en couple et de réapprendre à vivre à deux est abordée dans la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution ».

Puis, une fois à la retraite, il faut réapprendre à vivre à deux. Ce qui n'est pas toujours simple. Si une distance s'était déjà installée entre les partenaires, cela ne s'améliorera sans doute pas. [...] Cela dit, il faut s'accorder un temps de transition et d'ajustement pour trouver un juste équilibre.

Bien que les sous-rubriques abordent « l'équilibre », il n'est pas clairement énoncé que l'équilibre est constitué d'une bonne quantité et d'une bonne variété d'activités.

### **5.3.4 Choix et contrôle**

Le « choix et contrôle » a été couvert par quatre énoncés dans une rubrique et deux sous-rubriques (énoncés : 98, 110, 163, 172). Le conseil suivant est mentionné dans la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite » : « Savourez chaque instant. Le temps vaut de l'or. À vous de déterminer comment vous désirez dépenser ce précieux pécule ». Ce thème a été abordé autant pour prendre la décision de prendre sa retraite que la décision de faire les activités désirées durant la retraite. Toutefois, il n'est pas mentionné ce que peut engendrer le fait d'avoir peu ou trop de choix.

### **5.3.5 Routine**

La « routine » a été couverte par 15 énoncés dans une rubrique et quatre sous-rubriques (énoncés : 23, 46, 47, 48, 54, 61, 63, 72, 74, 121, 133, 161, 184, 185, 186). Plusieurs rubriques abordent l'idée que la transition du travail à la retraite affecte la routine. Plus précisément, la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite » l'explique ainsi : « Quand on a travaillé toute sa vie, il est normal de se sentir désorienté à la retraite. Du jour au lendemain, la routine que nous avons adoptée disparaît. On perd un cadre défini où s'inscrivait un certain nombre d'habitudes ». De plus, dans cette sous-rubrique, il est mentionné qu'avant de prendre sa retraite, l'horaire de vie tourne autour du travail. Les loisirs et les autres activités sont inscrits à l'emploi du temps en conséquence du travail. Une règle d'or écrite dans la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite » concerne la routine : « Créez votre propre routine. Vous voilà votre propre patron ; offrez-vous

enfin l'horaire de vos rêves ... ». Toutefois, il n'est pas mentionné comment faire pour réorganiser sa routine. Au niveau du couple, la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » fait référence à un décalage de rythme dans le couple lorsque les deux partenaires ne sont pas à la retraite au même moment. Les routines sont différentes pour les deux personnes dans le couple et cela peut parfois créer des tensions.

## **5.4 Analyse de contenu selon les autres sources de réflexion**

L'analyse de contenu des sources de réflexion « recherche de satisfaction », « recherche de changement » et « recherche de nouveauté / défi » sera présentée. L'ensemble des énoncés pour ces sources de réflexion est présenté à l'aide de la grille des résultats (voir Annexe E).

### **5.4.1 Recherche de satisfaction**

La « recherche de satisfaction » a été très peu abordée (énoncés : 52, 53). Seule la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » a discuté de la satisfaction. Plus précisément, la satisfaction au travail était abordée afin de faciliter la prise de décision de prendre sa retraite. En ce sens, si la personne se dit insatisfaite au travail, une prise de conscience s'impose afin de trouver satisfaction. Dans l'ensemble des rubriques, la recherche de la satisfaction n'a pas été abordée au-delà de la prise de décision de quitter un emploi. La recherche d'activité ou d'occupation apportant de la satisfaction à la retraite n'a pas été abordée.

### **5.4.2 Recherche de nouveauté/défi**

La recherche de nouveauté et de défi a été très peu abordée (énoncé : 44). L'énoncé tiré de la sous-rubrique « Le secret d'une retraite heureuse » est le seul à avoir abordé la quête de relever des défis.

[Les Retraités flyés] regroupent plusieurs associations locales et réunissent des gens qui désirent relever des défis, rencontrer des personnes engagées dans différents projets, ici ou ailleurs dans le monde, et partager des expériences vécues. Vous voulez faire du vélo au Honduras? Profitez de ce réseau pour trouver des partenaires de voyage.

Aucune rubrique ne mentionne la pertinence de rechercher de la nouveauté et des défis à la retraite.

### **5.4.3 Recherche de changement**

La recherche de changement n'a été abordée dans aucune rubrique. Il n'a pas été mentionné qu'à cette période de la vie, certaines personnes sont à la recherche de changement afin de trouver un équilibre de vie.

## **5.5 Analyse de contenu selon les autres thèmes abordés**

Dans la rubrique et les six sous-rubriques, trois thèmes ne correspondant pas aux huit dimensions de l'expérience ni aux sources de réflexion sont ressortis. Les thèmes « prendre du recul », « planifier sa retraite » et « vivre un deuil » occupent une place importante dans le site et seront abordés ci-dessous.

### **5.5.1 Prendre du recul**

« Prendre du recul » a été couvert par cinq énoncés présents dans quatre sous-rubriques (énoncés : 25, 51, 71, 101, 131). Dans les sous-rubriques « Le secret d'une retraite heureuse » et « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution », il est mentionné qu'il est normal de se questionner et de s'interroger lorsqu'il vient le temps de décider de prendre sa retraite. Des exemples de questions qui aident à la prise de décision sont proposés dans la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution » :

Comment entrevoyez-vous vos années de retraite? Quels sont vos projets?  
Souhaitez-vous prendre [votre retraite] tôt pour pouvoir réaliser vos rêves pendant que vous êtes en forme? Vous sentez-vous de plus en plus insatisfait, démotivé et mal à l'aise au boulot?

Dans la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite », l'importance de réfléchir aux pertes engendrées par la cessation d'un emploi, comme : « salaire, horaire, gratifications ou pressions » est abordée. Le temps de réflexion est aussi nécessaire pour se demander comment occuper le temps à la retraite. Toutefois, aucune explication n'est donnée quant au processus de réflexion.

### **5.5.2 Planifier sa retraite**

La planification de la retraite a été couverte par 15 énoncés présents dans trois sous-rubriques distinctes (énoncés : 32, 40, 42, 43, 45, 64, 65, 66, 79, 83, 113, 116, 123, 128, 166, 167). Dans la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution », le conseil

de planifier sa retraite pour faire une transition sereine lors du passage du travail à la retraite est donné. La planification permet d'éviter un choc, d'être déçu, d'avoir le sentiment de perte de but dans la vie et d'atténuer le stress émotionnel vécu dans cette transition. D'autre part, la sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite » aborde la planification ainsi :

Amorcer ce passage exige une préparation sur différents plans. Si la sécurité financière apporte la quiétude, elle ne règle pas tout. Par exemple, on se demande comment on occupera notre temps et comment on pourra continuer de se sentir utile.

L'importance de consulter plusieurs ressources pour aider les retraités à planifier et définir leur projet à la retraite est abordée dans les sous-rubriques « Le secret d'une retraite heureuse » et « Apprécier à plein sa retraite ». Des exemples sont donnés dans les deux sous-rubriques comme des cours de planification de la retraite, des sites Internet, une fédération de bénévoles et plusieurs livres abordant ce thème. Toutefois, il serait difficile de créer un plan de retraite avec les informations contenues sur le site Internet au-delà de l'aspect financier. Des ressources sont offertes, mais le concept n'est pas approfondi.

### **5.5.3 Vivre un deuil**

« Vivre un deuil » a été couvert par deux énoncés, dont un témoignage dans deux sous-rubriques (énoncés : 78, 138). D'abord, dans la sous-rubrique « Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution », il est mentionné « [qu'] il y a des deuils à faire. La transition est donc une étape très émotive ». La sous-rubrique « Apprécier à plein sa retraite » apporte un témoignage qui illustre bien ce propos : « Quand j'ai quitté le CLSC, le dernier soir, j'ai compris qu'une partie importante de ma vie prenait fin. Je devais faire le deuil de ce métier qui m'avait permis de vivre mon rêve de jeunesse durant 35 ans ». Bien qu'il soit mentionné qu'un deuil doit être fait à cette période de la vie, aucune explication n'est donnée quant aux différentes étapes du deuil.

## **5.6 Synthèse de l'analyse de contenu du site Internet le *Bel Âge***

Un tableau synthèse de l'analyse de contenu du site Internet le *Bel Âge* est présenté à la page suivante (voir Tableau 4). Ce tableau est construit en fonction du modèle DLW de Moll et ses collaborateurs (2015) ainsi que des travaux de Csikszentmihalyi et ses collaborateurs (2014), Bränholm et Fulg-Meyer (1992), Polatajko et ses collaborateurs (2013) et Nelson (1996).

Tableau 5. Synthèse de l'analyse de contenu du site Internet le Bel Âge

		Huit dimensions de l'expérience								Sources de réflexion			Autres thèmes abordés			
		Développer et exprimer son identité personnelle	Contribuer à la communauté et à la société	Développer ses capacités et son potentiel	Créer des liens avec les autres	Prendre soin de soi	Construire sa prospérité et sa sécurité	Activer son corps, son esprit et ses sens	Vivre du plaisir et de la joie	Utilisation du temps	Recherche de satisfaction	Recherche de nouveauté / défi	Recherche de changement	Planifier sa retraite	Prendre du recul	Vivre un deuil
Rubrique	Sous-rubriques (niveau 1 et 2)	8	2	4	1	3	1		1	5				2	1	
	Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? (1)									6						
	Plus on vieillit, le plus le temps passe vite? (2)															
	Le secret d'une retraite heureuse (1)	1	2	4	4	2	2			10		1		5	1	
	Le tennis, un sport pour tous les âges (1)				1			2								
Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein			2		1		7		1	1						
	Apprécier à plein sa retraite (2)	7	2	2	1	4			1	6				4	1	1
	Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution (1)	7	2	2	3	1		1		15	2			6	2	1
L'ensemble des rubriques		23	10	12	11	10	10	3	3	43	2	1		17	5	2

Le nombre dans les cellules du tableau correspond au nombre d'énoncés retrouvé dans le site Internet le Bel Âge

**Légende :**

- Entièrement : tous les éléments présents et approfondis
- Partiellement : quelques éléments présents et approfondis
- Peu : certains éléments présents, mais non approfondis
- Très peu : peu d'éléments présents et non approfondis

## 6. DISCUSSION

Cette section présente la discussion sur les résultats de l'étude visant à répertorier les sources d'informations de type « grand public » pour les *baby-boomers* et à déterminer si le contenu s'y rattachant permet de les guider dans leur processus de micro-transitions occupationnelles vécues autour de la retraite. Plus précisément, une analyse de la présence des thèmes contenus sur le site Internet le *Bel Âge* sera présentée. Les forces et limites de l'étude seront également abordées.

### 6.1 Analyse de la présence et de l'approfondissement des thèmes contenus

Tout d'abord, le site « grand public » le *Bel Âge* est une source d'information utile pour les *baby-boomers*, mais aborde davantage les activités que les occupations. Selon Polatajko et ses collaborateurs (2013), les occupations se distinguent des activités par la valeur et la signifiante qu'une personne lui accorde. En effet, les activités sont plutôt définies comme « une série de tâches avec un aboutissement déterminé ou un résultat qui est plus important que toute tâche constituante » (Polatajko et al., 2013, p. 22). En ce sens, lorsqu'il est question « d'activités » sur le site Internet, l'importance, la valeur et la signifiante de l'activité ne sont pas abordées. Ceci est donc une nuance très importante à apporter, car s'investir dans une activité n'est pas la même chose que s'investir dans une occupation qui est significative pour la personne. D'autre part, le site aborde les huit dimensions de l'expérience, mais certaines le sont très superficiellement et certaines un peu plus en profondeur. Ces éléments feront partie de la discussion.

Le phénomène des micro-transitions occupationnelles est partiellement abordé et seulement sous certains angles sur ce site Internet. Dans les sections suivantes, chaque concept de ce phénomène, c'est-à-dire les sources de réflexion, les huit dimensions de l'expérience et les micro-transitions occupationnelles seront discutées.

#### 6.1.1 Sources de réflexion

Les sources de réflexion sont partiellement couvertes dans le site Internet le *Bel Âge*. Plus précisément, l'importance de s'accorder un temps de réflexion pour savoir comment occuper son temps à la retraite a été nommée sur ce site. D'ailleurs, ces résultats correspondent à ce que Heaven et ses collaborateurs (2016) avaient stipulé, c'est-à-dire que les personnes autour de la retraite qui

prennent un temps de réflexion pour comprendre les changements possibles engendrés par la transition et connaître ce qui donne un sens à leur vie ont plus de facilité à identifier des buts pour la retraite. Cependant, les sources ou les éléments déclencheurs à la réflexion au-delà de la transition du travail à la retraite sont peu spécifiés. Pourtant, il y aurait lieu de croire que la réflexion peut se déclencher à la suite d'un changement d'horaire (utilisation du temps) ou pour rechercher de la satisfaction, être en quête d'un nouveau défi ou vouloir instaurer du changement. Sur ce site, seule la source de réflexion « utilisation du temps » a été partiellement couverte. Entre autres, l'importance d'établir une nouvelle routine, de trouver un sens à sa vie et les difficultés rencontrées par les retraités de s'engager dans des activités et établir un équilibre sont couvertes par le site Internet. Toutefois, des éléments manquants sur le site concernant « l'équilibre occupationnel » et « le choix et le contrôle » doivent être abordés. Selon Moll et ses collaborateurs (2015), pour atteindre un équilibre occupationnel, il y a lieu d'avoir une bonne quantité et une bonne variété d'occupations. De plus, le fait de ne plus avoir de motivation extrinsèque et avoir trop de choix à la retraite pour combler l'horaire de vie peut devenir une expérience paradoxale (Jonsson et al., 2000). Dans l'étude de Jonsson et ses collaborateurs (2000), les résultats font valoir que plusieurs retraités désirent avoir plus de demandes extrinsèques et désirent également participer à des activités productives qui régulent et structurent leur vie.

D'autre part, la recherche de satisfaction et la quête de défi ont été très peu abordées sur ce site de type « grand public ». Les concepts ont seulement été mentionnés sans être expliqués. Par exemple, il n'a pas été mentionné que l'accomplissement d'un défi permettant de vivre une expérience optimale amène la personne à atteindre un haut niveau de joie et de satisfaction (Csikszentmihalyi et al., 2008). La recherche de défis rend la vie motivante pour s'investir dans de nouvelles occupations ou retrouver les anciennes occupations. Également, la recherche de changement n'a pas été expliquée sur ce site. Être conscient du désir de changement est un élément à considérer lors de la réflexion. C'est ce que proposaient indirectement Polatajko et ses collaborateurs quand ils mentionnaient que lors de la recherche de changement d'occupations, il y a lieu de considérer l'aspect instrumental et l'aspect signifiant.

### 6.1.2 Huit dimensions de l'expérience

Les huit dimensions de l'expérience qui soutiennent la réflexion sont couvertes par le site Internet. Toutefois, seules les dimensions « développer et exprimer son identité personnelle » et « contribuer à la communauté et à la société » sont entièrement couvertes. D'ailleurs, sur ce site, il est mentionné que l'engagement dans des activités qui correspondent à l'identité personnelle permet de se valoriser. Ces résultats correspondent aux travaux de Christiansen (1999) qui stipulent que l'engagement occupationnel permet de créer son identité et de vivre une vie remplie de sens qui favorise un état de bien-être. Le sentiment d'utilité a également été abordé sur ce site Internet concernant l'implication des retraités dans la communauté. Par exemple, il était mentionné que s'engager socialement dans une activité de bénévolat permet de se sentir utile.

Les dimensions « développer ses capacités et son potentiel », « créer des liens avec les autres », « prendre soin de soi » et « construire sa prospérité et sa sécurité » sont partiellement couvertes sur ce site Internet. Entre autres, concernant la dimension « développer ses capacités et son potentiel », le site mentionne l'importance de se fixer des objectifs à long terme afin de réussir sa retraite. Ceci rejoint l'idée de Moll et ses collaborateurs (2015) mentionnant que l'établissement d'objectif permet de développer son potentiel et d'améliorer l'état de santé. Toutefois, le site accorde peu d'importance au développement des savoirs et au maintien des capacités cognitives. Il est plausible de croire qu'avoir des occupations nouvelles y contribue, ce qui rejoint les propos de Hammond (2004) affirmant que poursuivre ses apprentissages permet d'augmenter le sentiment d'auto-efficacité, la confiance en soi et permet de prendre le contrôle de sa vie. Également, le fait d'apprendre de nouvelles activités en lien avec ses intérêts permet de maintenir non seulement ses capacités cognitives, mais aussi favoriser sa croissance personnelle comme l'affirmait Hammond (2004). Concernant la dimension « créer des liens avec les autres », les rubriques apportent de l'information quant à l'importance de se créer un nouveau réseau social et de ne pas s'isoler à la retraite. Cependant, les raisons de l'importance de rester en relation avec les autres ne sont pas abordées. Pourtant, dans les travaux de Holt-Lunstad et ses collaborateurs (2010), être en relation avec les autres amène des bienfaits sur l'état de santé tels que le sentiment de bonheur et une meilleure qualité de vie. Peu de ressources et de solutions sont présentées dans les différentes rubriques de ce site afin de faciliter l'intégration sociale à la retraite. Par exemple, aucun conseil n'est apporté pour faciliter le maintien des relations entre collègues et le développement d'un



nouveau réseau social. D'autre part, la dimension « prendre soin de soi » a été partiellement abordée sur le site. L'importance de répondre aux besoins psychiques et psychosociaux qu'apportait le travail, comme l'estime de soi et l'accomplissement de soi, a été abordée dans les rubriques du *Bel Âge*. En revanche, les besoins spirituels et physiques ont été très peu abordés. Pourtant, dans l'étude de Hansson et ses collaborateurs (2005), il est expliqué que l'engagement dans des occupations permettant de prendre soin de soi tel que l'activité physique, le support social et la relaxation sont associés à un meilleur état de bien-être. Concernant la dimension « construire sa prospérité et sa sécurité », le site aborde majoritairement la « prospérité » en discutant de la gestion et de la planification financière ainsi que du retour à l'emploi durant la retraite. Ceci rejoint les caractéristiques du bien-être décrit dans le modèle DLW qui s'appuyait sur le *Canadian Index of Wellbeing* (2016) qui inclut la sécurité économique et les sources de revenus. Entre autres, habiter dans un quartier sécuritaire est un élément qui n'est pas abordé sur le site le *Bel Âge*, mais qui est présent dans cet index du bien-être. De plus, le fait de s'occuper de ses finances pendant la retraite fait partie de cette dimension de l'expérience, mais très peu de rubriques ont discuté de cet aspect. En revanche, la gestion et la planification des finances sont abordées pour les pré-retraités qui désirent épargner pour leur retraite.

La dimension « activer son corps, son esprit et ses sens » est peu couverte sur ce site Internet. Cette dimension a été abordée en mentionnant les bienfaits de l'activité physique sur le corps. Cependant, les bienfaits d'un seul sport, soit le tennis, ont été discutés et le choix de ce sport est aussi discutable. Il n'apparaît pas comme le sport le plus accessible et actuel, comme la marche. D'autre part, il n'est pas mentionné clairement l'importance et les bienfaits de s'activer dans des occupations nécessitant l'esprit. Également, l'activation des sens, telle qu'écouter de la musique ou cuisiner un repas, par exemple, n'a pas été abordée sur ce site. Le modèle DLW de Moll et ses collaborateurs (2015) propose qu'activer ses sens apporte des bénéfices tels que la diminution de l'anxiété et l'amélioration de la qualité de vie telle que soutenue par les travaux de Nilsson (2008).

La dimension « vivre du plaisir et de la joie » est très peu couverte sur ce site Internet. Plus précisément, le site ne met pas l'accent sur les notions de plaisir dans la réalisation des activités. Pourtant, s'engager dans des occupations apportant du plaisir permet de diminuer les conséquences reliées au stress et améliorer l'état de santé général. Le modèle DLW (Moll et al., 2015) soutient

que s'engager dans de telles occupations et être informés des bienfaits sont des éléments importants.

Le site propose du contenu utile aux huit dimensions de l'expérience en abordant chaque dimension individuellement. Toutefois, le site ne considère pas que l'intégration de l'ensemble des huit dimensions dans la vie d'une personne permet de conduire à un équilibre selon Moll et ses collaborateurs (2015); l'équilibre étant unique à chacun. S'appuyer sur les huit dimensions de l'expérience permet à une personne de déterminer quels sont ses besoins et ses priorités et ainsi établir son propre équilibre de vie. En soutenant sa réflexion par ces dimensions, il est ainsi possible de statuer sur ce qui est nécessaire pour satisfaire ses besoins. La satisfaction de ses besoins devient un élément déclencheur à une nouvelle micro-transition en voie de déploiement.

### **6.1.3 Micro-transitions occupationnelles**

Ce site Internet de type « grand public » fait allusion à quelques reprises à la recherche d'activités qui comblent l'intérêt de la personne, que ce soit une nouvelle ou une ancienne activité ce qui est un aspect des micro-transitions occupationnelles. À cet égard, le site conseille de développer ses champs d'intérêt en s'investissant dans des activités. Bien que les micro-transitions se rattachent à l'identification d'une nouvelle activité ou occupation, il y a lieu de croire que renouer avec une occupation antérieure pour sa forme ou renouer avec le sens d'une occupation antérieure qui sont des éléments inhérents aux huit dimensions de Moll et ses collaborateurs (2015) s'y rattachent également. Toutefois, ces concepts ne sont pas abordés sur le site. Le sens d'une occupation se retrouve sur le site lorsqu'il est question de « donner un sens à sa vie » sans nécessairement le rattacher à des occupations ou des activités. Le sens d'une occupation ou d'une activité a donc été peu discuté. Pourtant, s'engager dans une occupation signifiante permet d'augmenter le sentiment de bien-être tel que le soutiennent Pettican et Prior (2011). De même, transposer le sens d'une occupation est important à considérer lors de la transition du travail à la retraite, car la perte d'une occupation, comme le travail, ne rime pas nécessairement avec la perte de sens. Au contraire, être à la recherche d'occupation ayant un sens et des valeurs similaires au travail permet de transposer le sens qu'apportait le travail lors de la retraite (Jonsson, Kielhofner & Borell, 1997).

Dans les rubriques du site Internet le *Bel Âge*, trois thèmes ont été abordés : prendre du recul, planifier sa retraite et vivre un deuil. Ces thèmes, qui ne se retrouvent pas explicitement dans le processus des micro-transitions occupationnelles sont tout de même importants à considérer lors de cette étape de la vie.

## 6.2 Forces et limites de l'étude

Cette étude présente des forces et certaines limites. Une des forces se rattache à la compréhension d'un phénomène à l'aide d'un modèle théorique et, en ce sens, l'analyse de contenu était la méthode tout appropriée pour le faire. Également, l'utilisation de concepts théoriques tels que les huit dimensions de l'expérience présents dans le modèle DLW de Moll et ses collaborateurs (2015) est un autre élément positif. Ce modèle est basé sur des données probantes venant appuyer une perspective occupationnelle. Cette recherche a permis de faire une illustration concrète de l'utilisation des huit dimensions de l'expérience en l'appliquant au concept des micro-transitions occupationnelles vécues à la retraite. De plus, étudier ce site Internet dans une perspective « micro » est une force, car la majorité des études se concentre sur la perspective « macro ».

Toutefois, le choix d'utiliser un site Internet pour étudier le phénomène des micro-transitions occupationnelles peut représenter une limite, car un site Internet est un peu statique. Il aurait été intéressant d'utiliser d'autres modalités pour analyser ce phénomène comme analyser les cours de préparation à la retraite par exemple. Également, une autre limite de cette étude est qu'aucune rubrique analysée du site Internet le *Bel Âge* n'a été rédigée dans la dernière année en cours ; les rubriques remontent à 2013.

## 7. CONCLUSION

Cette étude a permis de décrire les éléments essentiels aux micro-transitions occupationnelles autour de la période de la retraite. Elle a également permis d'analyser si le site Internet le *Bel Âge* permet de guider les *baby-boomers* dans leur processus de micro-transitions occupationnelles. Pour réaliser l'analyse du site, un cadre conceptuel expliquant le phénomène des transitions occupationnelles vécues à la retraite inspiré de données probantes a été utilisé. Plus précisément, le cadre souligne que s'appuyer sur les huit dimensions de l'expérience décrite par Moll et ses collaborateurs (2015) lors de la réflexion permet à une personne de déterminer quels sont ses besoins et ses priorités et ainsi établir son propre équilibre de vie. En soutenant sa réflexion par ces dimensions, il est plus facile de statuer sur ce qui est nécessaire pour satisfaire ses besoins, par exemple renouer avec la forme d'une occupation ou renouer avec son sens. La recherche de satisfaction de ses besoins devient un élément déclencheur à une nouvelle micro-transition en voie de déploiement. En analysant le site le *Bel Âge* à l'aide de ce cadre conceptuel, il en ressort que les huit dimensions qui soutiennent la réflexion lors des micro-transitions occupationnelles sont partiellement couvertes par ce site et sous certains angles seulement. Les rubriques contenues sur le site le *Bel Âge* ne considèrent pas que l'intégration de l'ensemble des huit dimensions dans la vie d'une personne permet d'établir un équilibre. En ce sens, les *baby-boomers* n'ont donc pas accès à de l'information complète sur un site de type « grand public » concernant les micro-transitions occupationnelles.

Cette présente étude permet de faire un premier pas vers une compréhension nouvelle du phénomène des micro-transitions occupationnelles vécues autour de la retraite. Bien que les résultats de cette étude soient modestes, elle permet, entre autres, d'exposer une nouvelle façon d'analyser ce phénomène à l'aide des huit dimensions de l'expérience. Les résultats de l'étude montrent la pertinence de l'implication des ergothérapeutes dans les programmes de planification à la retraite. Sachant que la transition occupationnelle entraîne un changement dans le répertoire des occupations d'une personne dans lequel une ou plusieurs d'entre elles vont changer, disparaître ou être remplacées par d'autres (Jonsson, 2015), les ergothérapeutes pourront ainsi habiller aux micro-transitions occupationnelles.

Les résultats du présent projet font valoir l'importance de mieux comprendre les micro-transitions occupationnelles et invitent les ergothérapeutes à poursuivre les recherches sur ce phénomène. Il apparaît opportun de valider au Québec auprès de groupes de pré-retraités, de nouveaux retraités et de personnes retraitées depuis un certain moment le processus réflexif lors des micro-transitions occupationnelles par de futures recherches, comme l'a fait Hans Jonsson en Suède. Finalement, il serait pertinent de valider auprès des ergothérapeutes comment ils sont habilités à accompagner cette clientèle lors des micro-transitions occupationnelles vécues autour de la période de la retraite.

## RÉFÉRENCES

- Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. New York: John Wiley.
- Atler, K. E. (2015). User-perceived utility of the Daily Experiences of Pleasure, Productivity, and Restoration Profile. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(4), 235-244. doi: 10.1177/0008417415571731
- Banque Nationale. (2016). Conseils pour bien préparer sa retraite. Repéré à : <http://bnc.ca/fr/particuliers/investissements/votre-retraite/conseils-et-strategies.html>
- Blair, S. E. E. (2000). The centrality of occupation during life transitions. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 231-237.
- Bränholm, I. B., & Fugl-Meyer, A. R. (1992). Occupational role preferences and life satisfaction. *Occupational Therapy Journal of Research*, 12(3), 159-171.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320-327. doi: 10.1111/1467-9280.14461
- Canadian Index of Wellbeing. (2016). *How are Canadians really doing? The 2016 CIW National Report*. Waterloo, Ontario: Canadian Index of Wellbeing and University of Waterloo. Repéré à : [https://uwaterloo.ca/canadian-index-wellbeing/sites/ca.canadian-index-wellbeing/files/uploads/files/c011676-nationalreport-ciw\\_final-s\\_0.pdf](https://uwaterloo.ca/canadian-index-wellbeing/sites/ca.canadian-index-wellbeing/files/uploads/files/c011676-nationalreport-ciw_final-s_0.pdf)
- Christiansen, C. (1999). Defining lives: Occupation as identity. An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547-558. doi: 10.5014/ajot.53.6.547
- Crider, C., Calder, C. R., Bunting, K. L. & Forwell, S. (2015). An integrative review of occupational science and theoretical literature exploring transition. *Journal of Occupational Science*, 22(3), 304-319. doi: 10.1080/14427591.2014.922913
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamden, S. & Nakamura, J. (2014). Flow. Dans M. Csikszentmihalyi (dir.), *Flow and the Foundation of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (p. 227-238). Springer Netherlands.
- Décarie, S. (2013). Plus on vieillit, plus le temps passe vite? Repéré à : <https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/mieux-etre/plus-vieillit-plus-le-temps-passe-vite?page=all>
- Décarie, S. (2014). Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? Repéré à : <https://www.lebelage.ca/suzanne-decarie?page=1>

- Desjardins. (2017). Planifier sa retraite à 50 ans. Repéré à : <http://www.desjardins.com/coopmoi/plans-action-conseils/epargne-placements/planifier-retraite-50ans/>
- Diotte, S. (2016). Le secret d'une retraite heureuse. Repéré à : <http://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/mieux-etre/le-secret-dune-retraite-heureuse?page=3>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K. & Yau, M. K. (2016). A review of occupational therapy's contribution to and involvement in the work-to-retirement transition process: An Australian perspective. *Australian Occupational Therapy Journal*, 63(4), 277-292. doi: 10.1111/1440-1630.12300
- Feldman, D. C. (1994). The decision to retire early: A review and conceptualisation. *The Academy of Management Review*, 19(2), 285-311. doi: 10.5465/AMR.1994.9410210751
- Fortin, M. F. & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3<sup>ed.</sup>). Montréal : Chenelière éducation.
- Gottlieb, B. H. & Gillespie, A. A. (2008). Volunteerism, health, and civic engagement among older adults. *Canadian Journal on Aging*, 27(4), 399-406. doi:10.3138/ccja.27.4.399
- Hallqvist, A. & Hydén, L. C. (2012). Learning in occupational transitions: A study of the process following job loss. *Work*, 43(3), 331-343. doi: 10.3233/WOR-2012-138
- Hammond, C. (2004). Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: Fieldwork evidence. *Oxford Review of Education*, 30(4), 551-568. doi: 10.1080/0305498042000303008
- Hansson, A., Hilleras, P. & Forsell, Y. (2005). What kind of self-care strategies do people report using and is there an association with well-being? *Social Indicators Research*, 73(1), 133-139. doi: 10.1007/s11205-004-0995-3
- Heaven, B., O'Brien, N., Evans, E. H., White, M., Meyer, T. D., Mathers, J. C. & Moffatt, S. (2016). Mobilizing resources for well-being: Implications for developing interventions in the retirement transition. *The Gerontologist*, 56(4), 615-629. doi: 10.1093/geront/gnu159
- Hébert, C. (2013). Le tennis, un sport pour tous les âges. Repéré à : <https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/forme/le-tennis-un-sport-pour-tous-les-ages?page=all>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analysis. *PLoS Medicine*, 7(7), 1-20. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316
- Institut de la statistique du Québec. (2014). L'utilisation d'Internet à des fins personnelles au Québec en 2012. *Science, technologie et innovation*, 14(2). Repéré à : [http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01620FR\\_Savoir2014M03F00.pdf](http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01620FR_Savoir2014M03F00.pdf)

- Jonsson, H. (2015). Occupational transitions: Work to retirement. Dans C. H. Christiansen & E. A. Townsend (dir.), *Introduction to occupation: The art and science of living* (2<sup>e</sup>ed, p. 211-230). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Jonsson, H. & Andersson, L. (1999). Attitudes to work and retirement: Generalization or diversity? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 6(1), 29-35.
- Jonsson, H., Borell, L. & Sadlo, G. (2000). Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of Occupational Science*, 7(1), 29-37. doi: 10.1080/14427591.2000.9686462
- Jonsson, H., Josephsson, S. & Kielhofner, G. (2001). Narratives and experience in an occupational transition: A longitudinal study of the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 424-432.
- Jonsson, H., Kielhofner, G. & Borell, L. (1997). Anticipating retirement: The formation of narratives concerning an occupation transition. *American Journal of Occupational Therapy*, 51(1), 49-56.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Kerr, P. P. & Schulze, S. (2004). Factors that influence retirement self-actualisation. *Health SA Gesondheid*, 9(4), 15-27.
- Kielhofner, G. (2008). Doing and becoming: Occupational change and development. Dans G. Kielhofner (dir.), *Model of human occupation: theory and application* (4<sup>e</sup>ed., p. 126-140). Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins.
- Le Bel Âge. (2017). Annonceurs pour le Web. Repéré à: <https://www.lebelage.ca/guide-habitation/publier-une-annonce-entreprises>
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R. & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53-76. doi: 10.1037/0021-9010.90.1.53
- McKenzie, R. (2014). Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein. Repéré à : <https://www.lebelage.ca/argent-et-droits/retraite/retourner-au-travail-a-temps-partiel-ou-a-temps-plein?page=all>
- Meltzer, P. J. (2015). Élaboration de la tapisserie de découverte de soi. Dans D. Pierce, *La science de l'occupation pour l'ergothérapie* (Version française M. C. Morel-Bracq, p. 217-225). Belgique, Bruxelles : De Boeck Supérieur.



- Meyer, A. (1922). The philosophy of occupation therapy. *Archives of Occupational Therapy*, 1(1), 1-10. Repéré à : <http://www.aotf.org/Portals/0/documents/Resources-WLWLibrary/Archives%20Guide/Meyers%20full%20article.pdf>
- Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Larivière, N. & Levasseur, M. (2015). “Do-Live-Well”: A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23. doi: 10.1177/0008417414545981
- Movsessian, Y. (2013). The 9 to 5 routine: Advancing the understanding of occupational transition for new immigrants. *Work*, 44(1), 97-99. doi: 10.3233/WOR-2012-01569
- Nelson, D. L. (1996). Therapeutic occupation: A definition. *The American Journal of Occupational Therapy Association*, 50(10), 775-782.
- Nilsson, U. (2008). The anxiety and pain reducing effects of music interventions: A systematic review. *Association of PeriOperative Registered Nurses Journal*, 87(4), 781-807. doi: 10.1016/j.aorn.2007.09.013
- Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives*, 27(2), 133-151.
- Pettican, A. & Prior, S. (2011). “It's a new way of life”: An exploration of the occupational transition of retirement. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 12-19. doi:10.4276/030802211X12947686093521
- Polatajko, H. J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhar, P., Harvey, A., ... Connor-Schisler, A. (2013). L'occupation humaine mise en contexte. Dans E. A. Townsend & H. J. Polatajko (dir.), *Habiliter à l'occupation: faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (2<sup>e</sup>ed., Version française N. Cantin, p. 45-74). Ottawa, Ontario : CAOT Publications ACE.
- Polatajko, H. J., Davis, J., Cantin, N., Dubouloz-Wilner, C. J. & Trentham, B. (2013). Les éléments essentiels de la pratique fondée sur l'occupation. Dans E. A. Townsend & H. J. Polatajko (dir.), *Habiliter à l'occupation: faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (2<sup>e</sup>ed., Version française N. Cantin, p. 239-268). Ottawa, Ontario : CAOT Publications ACE.

- Polatajko, H. J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L., & Zimmerman, D. (2013). Préciser le domaine primordial d'intérêt: l'occupation comme centralité. Dans E. A. Townsend & H. J. Polatajko (dir.), *Habiliter à l'occupation: faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (2<sup>e</sup>ed., Version française N. Cantin, p. 15-44). Ottawa, Ontario : CAOT Publications ACE.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Choen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A. & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978
- Retraite Québec. (2016). *Destination retraite*. Repéré à : [http://www.carra.gouv.qc.ca/pdf/destination\\_retraite\\_f.pdf](http://www.carra.gouv.qc.ca/pdf/destination_retraite_f.pdf)
- Rosenkoetter, M. M., Garris, J. M. & Engdahl, R. A. (2001). Postretirement use of time: Implications for preretirement planning and postretirement management. *Activities, Adaptation & Aging*, 25(3), 1-18.
- Sarrasin, L. (2013). Apprécier à plein sa retraite. Repéré à : <https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/mieux-etre/apprecier-a-plein-sa-retraite?page=all>
- Simoneau, J. (2015). Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution. Repéré à : <https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/mieux-etre/pret-pour-la-retraite-cinq-situations-cinq-pistes-de-solution?page=all>
- Statistique Canada. (2011). Les générations au Canada. Repéré à : [http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003-\\_2-fra.cfm](http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003-_2-fra.cfm)
- Valenzuela, M. & Sachdev, P. (2009). Can cognitive exercise prevent the onset of dementia? Systematic review of randomized clinical trials with longitudinal follow-up. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(3), 179-187. doi: 10.1097/JGP.0b013e3181953b57
- Warburton, D. E. R., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L. & Bredin, S. S. D. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's physical activity guidelines for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(39), 1-220. doi: 10.1186/1479-5868-7-39
- Wicks, A. (2006). *Do It Now: Promoting participation in engaging occupations during retirement*. Australian Occupational Science Centre, University of Wollongong.
- Wilcock, A. A. (2015). Occupation: Becoming through doing and being. Dans A. A. Wilcock (dir.), *An occupational perspective of health* (2<sup>e</sup>ed., p. 158-178). Thorofare, New Jersey: SLACK Incorporated.

## ANNEXE A

### RÉPERTOIRE DES SITES INTERNET

Tableau 6. *Répertoire des sites Internet concernant la planification de la retraite*

Moteur de recherche		Mots clés
Google		Planifier sa retraite
Sites Internet		Thèmes abordés
Retraite Québec. (2017). Planifier sa retraite. Repéré à :	<a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/planification/Pages/planification.aspx">http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/planification/Pages/planification.aspx</a>	Finances
Les affaires. (2013). 5 étapes pour bien planifier sa retraite. Repéré à :	<a href="http://www.lesaffaires.com/partenaires/courtage-direct-banque-nationale/5-etapes-pour-bien-planifier-sa-retraite/562995">http://www.lesaffaires.com/partenaires/courtage-direct-banque-nationale/5-etapes-pour-bien-planifier-sa-retraite/562995</a>	Finances
Desjardins. (2017). Planifier sa retraite à 50 ans. Repéré à :	<a href="https://www.desjardins.com/coopmoi/plans-action-conseils/epargne-placements/planifier-retraite-50ans/">https://www.desjardins.com/coopmoi/plans-action-conseils/epargne-placements/planifier-retraite-50ans/</a>	Finances
Question retraite. (2016). Planifier en 5 étapes. Repéré à :	<a href="http://www.questionretraite.ca/planifier/">http://www.questionretraite.ca/planifier/</a>	Finances
Fonds de solidarité FTQ. (2017). Planifier ma retraite. Repéré à :	<a href="http://www.fondsftq.com/fr-ca/reer/vos-objectifs/planifier-sa-retraite.aspx">http://www.fondsftq.com/fr-ca/reer/vos-objectifs/planifier-sa-retraite.aspx</a>	Finances
Lafleur, C. (2015). Comment se préparer une belle retraite. <i>Le Devoir</i> . Repéré à :	<a href="http://www.ledevoir.com/economie/finances-personnelles/430885/reer-et-celi-comment-se-preparer-une-belle-retraite">http://www.ledevoir.com/economie/finances-personnelles/430885/reer-et-celi-comment-se-preparer-une-belle-retraite</a>	Finances
Ducas, I. (2014). Planifier sa retraite en solo. <i>La Presse</i> . Repéré à :	<a href="http://affaires.lapresse.ca/finances-personnelles/train-de-vie/201401/28/01-4733221-planifier-sa-retraite-en-solo.php">http://affaires.lapresse.ca/finances-personnelles/train-de-vie/201401/28/01-4733221-planifier-sa-retraite-en-solo.php</a>	Finances
Manuvie. (2017). Planifier sa retraite. Repéré à :	<a href="https://www.manuvie.ca/pour-vous/evenements-marquants/planifier-la-retraite.html#preparing-for-retirement-in-15-years-or-more">https://www.manuvie.ca/pour-vous/evenements-marquants/planifier-la-retraite.html#preparing-for-retirement-in-15-years-or-more</a>	Finances
Conseiller. (2015). 5 étapes pour planifier sa retraite. Repéré à :	<a href="http://www.conseiller.ca/nouvelles/5-etapes-pour-planifier-sa-retraite-60231">http://www.conseiller.ca/nouvelles/5-etapes-pour-planifier-sa-retraite-60231</a>	Finances
Banque Nationale. (2017). Planifier sa retraite. Repéré à :	<a href="https://www.bnc.ca/fr/particuliers/investissements/votre-retraite.html">https://www.bnc.ca/fr/particuliers/investissements/votre-retraite.html</a>	Finances
Question retraite. (2016). Guide de la planification financière de la retraite [pdf]. Repéré à :	<a href="http://www.lautorite.qc.ca/files/pdf/publications/conso/retraite/quest-retraite-fr.pdf">http://www.lautorite.qc.ca/files/pdf/publications/conso/retraite/quest-retraite-fr.pdf</a>	Finances
Bourel, F. (2014). Planifier sa retraite : une formule magique. Repéré à :	<a href="http://fr.canoe.ca/argent/planifier/retraite/archives/2014/04/20140422-124247.html">http://fr.canoe.ca/argent/planifier/retraite/archives/2014/04/20140422-124247.html</a>	Finances
Associations de consommateurs du Québec. (2017). Planifier sa retraite. Repéré à :	<a href="http://www.toutbiencalcule.ca/mon-budget/lepargne/planifier-sa-retraite">http://www.toutbiencalcule.ca/mon-budget/lepargne/planifier-sa-retraite</a>	Finances
Bel Âge. (2016). Préparer sa retraite : un guide pratique. Repéré à :	<a href="https://www.lebelage.ca/argent-et-droits/retraite/preparer-sa-retraite-guide-pratique">https://www.lebelage.ca/argent-et-droits/retraite/preparer-sa-retraite-guide-pratique</a>	Finances, bilan de vie, temps pour soi, relations interpersonnelles, occupations, rôles, sens à la vie, retour au travail
Mes finances perso. (2014). Planifier sa retraite en 5 minutes. Repéré à :	<a href="http://www.mesfinancesperso.com/blog/planifier-sa-retraite/">http://www.mesfinancesperso.com/blog/planifier-sa-retraite/</a>	Finances

## ANNEXE B

### DÉMARCHE DE LA RECHERCHE D'ARTICLES SCIENTIFIQUES

Tableau 7. *Démarche de la recherche d'articles dans les bases de données*

Bases de données	Mots clés	Période de parution	Nombre d'articles	Types d'étude	Population à l'étude
CINAHL	"occupation* transit*"	1995 à 2017	35 articles	12 études de cas 7 narratives 4 phénoménologiques 3 qualitatives 3 ethnographiques 2 éditoriaux 2 prospectives 1 « focus groups » 1 analyse de document	7 arrêt/perde d'emploi suite à la maladie/blessure 6 immigration 3 milieu scolaire (étudiant) 3 transition à la retraite 2 retour au travail 2 réformes 2 anticipation de la retraite 2 catastrophe naturelle 1 expérience de la retraite en milieu rural 1 identité culturelle 1 identité sexuelle 1 personnes âgées vivant incapacités 1 sans-abris et toxicomanie 1 cesser de fumer la cigarette 1 effet de la nature 1 phénomène général
MEDLINE	"occupation* transit*"	1995 à 2017	28 articles dont 22 doublons	2 études de cohortes 1 qualitative 1 étude mixte 1 revue intégrative 1 quantitative	2 arrêt/perde d'emploi suite à la maladie/blessure 1 milieu scolaire (enfant autiste) 1 adolescent (fumer la cigarette) 1 transition à la retraite 1 économie

## ANNEXE C

### GRILLE D'EXTRACTON DES DONNÉES

Tableau 8. *Grille d'extraction des données*

	Thèmes	Explications détaillées	Énoncés
<b>Dimensions de l'expérience<sup>1</sup></b>	Activer son corps, son esprit et ses sens	5 sens, capacités physiques, capacités psychiques et cognitives	
	Créer des liens avec les autres	Relations gratifiantes	
	Contribuer à la communauté et à la société	Activités rémunérées ou non rémunérées	
	Prendre soin de soi	Besoins physiques, psychiques, psychosociaux, spirituels	
	Construire sa prospérité et sa sécurité	Sécurité financière	
		Habiter un quartier sécuritaire	
	Développer et exprimer son identité personnelle	Définir valeurs, intérêts et préférences	
		Engagement occupationnel	
	Développer ses capacités et son potentiel	Développer savoir, habiletés, aptitudes et capacités	
		Établir des objectifs	
	Vivre du plaisir et de la joie		
<b>Sources de réflexion</b>	Utiliser son temps et horaire de vie <sup>1</sup>	Niveau d'engagement	
		Sens personnel	
		Équilibre occupationnel	
		Choix et contrôle	
		Routine (emploi du temps)	
	Rechercher la nouveauté/défi <sup>2</sup>		
	Rechercher la satisfaction <sup>3</sup>		
	Rechercher le changement <sup>4</sup>		
<b>Autres thèmes abordés</b>	Planifier sa retraite		
	Vivre un deuil		
	Prendre du recul		

Inspirée des travaux de Moll<sup>1</sup> et ses collaborateurs (2015), Csikszentmihalyi<sup>2</sup> et ses collaborateurs (2014), Bränholm<sup>3</sup> et Fugl-Meyer (1992) et Polatajko<sup>4</sup> et ses collaborateurs (2013)

## ANNEXE D

### ARBORESCENCE DE LA CATÉGORIE « RETRAITE » DU SITE

Tableau 9. *Arborescence de la catégorie « retraite » du site Internet le Bel Âge*

	Rubriques	Sous-rubriques (niveau 1)	Sous-rubriques (niveau 2)
1	Notez votre résidence (Jetté, 2016)		
2	Winston Mc Quade s'insurge contre l'âgisme (Jetté, 2016)		
3	La retraite précoce, tout un défi (Stival, 2016)		
4	Idée cadeaux pour départ à la retraite (Larivée, 2016)	<a href="#">*4.1 Tennis, un sport pour tous les âges (Hébert, 2013)</a>	
5	Vendre sa maison au moment de la retraite? (Genest et McKenzie, 2016)	5.1 L'hypothèque inversée CHIP, avantages et inconvénients (McKenzie, 2016)	5.1.1 Renouveler son hypothèque comme un pro (McKenzie, 2013) 5.1.2 Vendre sa maison soi-même ou avec un courtier? (McKenzie, 2013) 5.1.3 La liquidation de la succession (Côté, 2013) 5.1.4 Les causes de l'endettement à la retraite (Genest, 2014) 5.1.5 Héritage : 1 <sup>er</sup> partie (McKenzie et Poussart, 2007) 5.1.6 La marge de crédit hypothécaire (McKenzie, 2013)
6	Toutes les formalités du passage à la retraite (Simoneau, 2015)		
7	Plus que cinq ans avant la retraite? Soyez prêts! (Genest, 2015)	7.1 Planifier dès maintenant votre retraite (McKenzie, 2008) 7.2 Choisir un conseiller financier (McKenzie, 2007) 7.3 Retraite : des outils pratiques pour calculer vos revenus (McKenzie, 2015) 7.4 L'art de faire un budget (Bel Âge, 2013) <a href="#">*7.5 Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solutions (Simoneau, 2015)</a>  7.6 Désimmobiliser un CRI (McKenzie, 2007) 7.7 Tout sur les REER (McKenzie, 2013)	7.5.1 Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? (Decarie, 2014) 7.5.2 L'âge de la retraite (Genest, 2015) 7.5.3 Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein (McKenzie, 2014)

		7.8 Le CELI, une nouvelle façon d'épargner (McKenzie, 2009)	
8	Préparer sa retraite : guide pratique (Bel Âge, 2015)	<p>8.1 Plus que cinq ans avant la retraite? Soyez prêts! (Genest, 2015)</p> <p>8.2 Encore dix ans avant la retraite! Ouf (Décarie, 2014)</p> <p>8.3 Planification de retraite : mieux vaut tard que jamais (Genest, 2014)</p> <p>8.4 Budget de retraite : en sortir gagnant! (McKenzie, 2014)</p> <p>8.5 Retraite : des outils pratiques pour calculer vos revenus (McKenzie, 2015)</p> <p>8.6 Régimes de retraite : les acquis mis à mal (McKenzie, 2014)</p> <p>8.7 Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solutions (Simoneau, 2015)</p> <p><a href="#">*8.8 Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? (Décarie, 2014)</a></p> <p><a href="#">*8.9 Le secret d'une retraite heureuse (Diotte, 2016)</a></p>	<p>(voir 7.1 à 7.8)</p> <p>8.2.1 Je retourne à l'école! (Vigneault, 2014)</p> <p>8.2.2 Changer d'emploi à 50 ans (McKenzie, 2015)</p> <p>8.2.3 Prendre du temps pour soi (Tremblay, 2013)</p> <p>8.2.4 Bénévolat : où s'impliquer (Bel Âge, 2012)</p> <p>8.2.5 Plus que cinq ans avant la retraite? Soyez prêt! (Genest, 2015)</p> <p>8.3.1 L'art de faire un budget (Bel Âge, 2013)</p> <p>8.3.2 Tout sur les REER (McKenzie, 2013)</p> <p>8.3.3 Choisir un conseiller financier (McKenzie, 2007)</p> <p>8.4.1 Planification de retraite : mieux vaut tard que jamais (Genest, 2014)</p> <p>8.4.2 Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? (Décarie, 2014)</p> <p>8.6.1 REER : les erreurs à éviter (Les Affaires, 2008)</p> <p>8.6.2 Rente viagère : pour les revenus à vie (Dugas, 2008)</p> <p>8.7.1 Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère? (Décarie, 2014)</p> <p>8.7.2 L'âge de la retraite (Genest, 2015)</p> <p>8.7.3 Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein (McKenzie, 2014)</p> <p><a href="#">*8.8.1 Apprécier à plein sa retraite (Sarrasin, 2013)</a></p> <p>8.8.2 Chicane de couple : ces habitudes qui nous agacent (Simoneau, 2015)</p> <p>8.8.3 La mise à la retraite forcée (Leonidova, 2013)</p> <p>8.8.4 Travail : les 50 ans et plus ont la cote (Genest, 2013)</p> <p>8.8.5 La dépression en vieillissant, normal? (Genest, 2016)</p> <p>8.8.6 Le jeu pathologique, traitement et prévention (Genest, 2014)</p> <p>8.9.1 La dépression en vieillissant, normal? (Genest, 2016)</p> <p>8.9.2 50 ans? C'est le temps des bilans! (Limoges, 2013)</p> <p>8.9.3 Qu'est-ce que le bonheur? (Genest, 2013)</p> <p>8.9.4 La coopérative internationale (Décarie, 2013)</p> <p><a href="#">*8.9.5 Plus on vieillit, plus le temps passe vite? (Décarie, 2013)</a></p>

		8.10 Vendre sa maison au moment de la retraite? (Genest et McKenzie, 2016) 8.11 Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein? (McKenzie, 2014)	8.10.1 L'hypothèque inversée CHIP, avantages et inconvénients (McKenzie, 2016) 8.11.1 Cinq trucs et astuces pour réussir votre entrevue d'embauche (McKenzie, 2015) 8.11.2 Changer d'emploi à 50 ans (McKenzie, 2015) 8.11.3 Je retourne à l'école (Vigneault, 2014)
9	RDI recherche des témoignages de retraités (Bel Âge, 2015)		
*10	Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein (McKenzie, 2014)	10.1 Cinq trucs et astuces pour réussir votre entrevue d'embauche (McKenzie, 2015) 10.2 Changer d'emploi à 50 ans (McKenzie, 2015) 10.3 Je retourne à l'école (Vigneault, 2014)	

\* Rubrique et sous-rubriques retenues pour l'analyse du site Internet le *Bel Âge*



## ANNEXE E

### GRILLE DES RÉSULTATS

Tableau 10. *Grille des résultats obtenus à partir du site Internet le Bel Âge*

	Thèmes	Explications détaillées	Énoncés
<b>Dimensions de l'expérience</b>	Activer son corps, son esprit et ses sens	5 sens, capacités physiques, capacités psychiques et cognitives	<p>« On a aussi avantage à instaurer une routine quotidienne, avec des plages de temps où l'on est actif physiquement et mentalement ». (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #74</p> <p>Plusieurs de ces femmes, qui n'avaient jamais joué au tennis de leur vie, découvrent pour la première fois les notions d'esprit d'équipe, d'entraînement et de compétitivité. La ligue compte quelques septuagénaires qui savent drôlement donner du fil à retordre à leurs jeunes adversaires... (sous-rubrique : Le tennis, un sport pour tous les âges) #189</p> <p>Il faut dire que le tennis présente de nombreux avantages. Ce sport, qui stimule à la fois le cardio, la vitesse et l'endurance, permet de solidifier l'ossature (bon moyen de lutter contre l'ostéoporose) et les muscles qui servent d'amortisseurs aux articulations. Cette activité, pouvant permettre de brûler jusqu'à 500 calories par heure, aide également à rester mentalement et physiquement en forme. [...] Cet engouement de la part de la clientèle prérétraîtée et retraîtée pour le tennis ne surprend nullement André Lemaire, fondateur de l'Académie de tennis, à Tremblant, et propriétaire associé de l'Inter-club à Piedmont. « Ce sont des gens réalisant qu'ils ont négligé leur santé et leur condition physique pendant des années. Et maintenant qu'ils ont du temps, que les enfants sont élevés, ils veulent être actifs. Le plus merveilleux dans tout ça, c'est qu'ils ont encore 30 bonnes années de tennis devant eux! », lance vivement le professionnel de tennis qui enseigne les techniques de ce sport depuis déjà trois décennies. (sous-rubrique : Le tennis, un sport pour tous les âges) #191</p>
	Créer des liens avec les autres	Relations gratifiantes	<p>Cette période [temps de réflexion] permet d'éviter la prise de décisions précipitées, l'erreur par excellence des nouveaux retraités, comme de déménager à la campagne, dans un lieu où on ne connaît personne. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #26</p> <p>Piège à éviter : Prendre des décisions radicales: déménager illico à la campagne, où on ne connaît personne, ou tout vendre pour s'acheter un VR et partir à la conquête de l'Amérique. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #34</p>

<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Créer des liens avec les autres (suite)	Relations gratifiantes (suite)	<p>Cette fédération [Les Retraités flyés] regroupe plusieurs associations locales et réunit des gens qui désirent relever des défis, rencontrer des personnes engagées dans différents projets, ici ou ailleurs dans le monde, et partager des expériences vécues. Vous voulez faire du vélo au Honduras? Profitez de ce réseau pour trouver des partenaires de voyage. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #44</p> <p>Finis aussi les discussions avec les collègues. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #62</p> <p>La perte de ces repères [collègues] et la rupture avec la routine quotidienne risquent donc d'être déstabilisantes, surtout si vous n'avez pas prévu de stratégies de remplacement ou si vous entretenez des attentes irréalistes. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #63</p> <p>Mais si on n'a jamais eu de telles activités [autres activités que le travail], si notre réseau social se limite à nos collègues de travail, il est évident que le choc sera énorme. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #69</p> <p>Et, bien sûr, il faut maintenir une vie sociale. Le bureau est un lieu important de socialisation. On passe souvent plus de temps avec nos collègues qu'avec les membres de notre famille. Il faut donc se créer un nouveau réseau. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #75</p> <p>Une chose est certaine, il lui faut retrouver sa place, c'est-à-dire avoir des projets, se sentir utile, être en relation avec des gens, et pas seulement avec la famille. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #106</p> <p>Tisser ou renforcer des liens d'affection avec sa famille et ses amis: un gage de satisfaction assuré (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #151</p> <p>Aux privilèges de la retraite, ils veulent ajouter les avantages les plus attrayants du travail: la possibilité de tisser des liens sociaux et de toucher des revenus d'appoint. Juste assez, pas trop. Voilà pourquoi le temps partiel et les postes temporaires les attirent. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #173</p> <p>Plusieurs de ces femmes, qui n'avaient jamais joué au tennis de leur vie, découvrent pour la première fois les notions d'esprit d'équipe, d'entraînement et de compétitivité. La ligue compte quelques septuagénaires qui savent drôlement donner du fil à retordre à leurs jeunes adversaires... (sous-rubrique : Le tennis, un sport pour tous les âges) #189</p>
---	---	--------------------------------	--

<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Contribuer à la communauté et à la société	Activités rémunérées ou non rémunérées	<p>Le psychologue Jean-Claude Tremblay insiste sur l'importance de l'engagement social. « On ne peut pas se retirer du monde et passer le reste de ses jours à s'amuser. L'être humain ne peut s'infantiliser ainsi. » (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #27</p> <p>S'engager socialement. Que vous ayez trois heures par semaine, par mois ou par année à donner, les centres d'action bénévole vous aideront à trouver un endroit où vous rendre utile. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) # 41</p> <p>Il faut voir ce moment comme un nouveau départ, une façon différente de s'engager socialement. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #67</p> <p>Une chose est certaine, il lui faut retrouver sa place, c'est-à-dire avoir des projets, se sentir utile, être en relation avec des gens, et pas seulement avec la famille. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #106</p> <p>Qu'ils nous permettent de jouer un rôle auprès de nos petits-enfants, de faire du mentorat ou de nous engager dans notre communauté, l'important, c'est que ces projets mettent à profit notre expérience et notre sagesse. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #154</p> <p>Ainsi, plutôt que de vivre une perte d'identité, on enrichit son quotidien. Et nous avons beaucoup à partager: c'est tout un bagage d'expériences que l'on emporte avec soi à la retraite. En quittant l'emploi que l'on exerçait, cette richesse ne se perd pas. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #155</p> <p>L'argent n'est pas la seule raison qui incite les boomers à se remettre au boulot: 67% des personnes interrogées par la banque considèrent le travail comme un moyen de demeurer socialement actif. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #169</p> <p>De plus en plus d'entreprises, petites et grandes, comprennent ce message [retraité désire s'engager dans un emploi temps partiel]. Elles revoient leur façon de faire afin d'intégrer cette main d'œuvre expérimentée, loyale et disciplinée. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #174</p> <p><b>Couple</b></p> <p>Il ne faut pas penser que l'autre les devinera [attentes, besoins et émotions de l'autre] sous prétexte qu'on vit depuis longtemps ensemble. Il n'y a rien comme les non-dits pour envenimer une situation. Il faut respecter le choix de l'autre, tout en cherchant des moyens de se rejoindre. Par exemple, le conjoint à la retraite peut s'occuper des courses et du ménage, ce qui permettra à celui qui travaille de participer à des activités le week-end venu. À chacun de trouver des solutions et de faire des compromis pour</p>
---	--	--	---

<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Contribuer à la communauté et à la société (suite)	Activités rémunérées ou non rémunérées (suite)	<p>éviter les déceptions de part et d'autre. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #50</p> <p>Conseils pour bien composer avec la retraite de son conjoint : Évaluer la juste part de responsabilité de chacun, ne pas tout prendre sur ses épaules ou tout mettre sur celles de l'autre. Jocelyne Bounader (psychologue) (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #119</p>
	Prendre soin de soi	Besoins physiques, psychiques, psychosociaux, spirituels	<p>On ne tourne pas le dos à 30 ans de vie active en criant ciseau. Même s'il nous exaspère souvent, le travail comble chez l'être humain des besoins essentiels, comme le sentiment d'accomplissement et d'appartenance, l'estime de soi, sans oublier la sécurité financière. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #10</p> <p>Après la vie active, il faut trouver de nouveaux moyens de répondre à ces besoins [sentiment d'accomplissement et d'appartenance, l'estime de soi, la sécurité financière], à défaut de quoi on risque de connaître un sentiment de vide. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #11</p> <p>Dans certains cas, le bouleversement est tel que la dépression guette. Il traîne et tourne en rond ? Passe ses journées devant la télé? « Il faut qu'il accepte de se confier à quelqu'un, à un psy, à un groupe d'entraide. Qu'il exprime ce qu'il ressent », insiste Marie-Paule Dessaint. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #109</p> <p>La psychologue invite à aller chercher une aide extérieure en cas de dépression. « Le médecin de famille est un allié, souligne-t-elle. Vous ne pouvez prendre sur vous le fardeau de tirer votre conjoint de là, et il ne peut exiger cela de vous. » (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #112</p> <p>Francine Descarries, sociologue et professeure au département de sociologie de l'UQAM, souligne ainsi qu'une personne qui quitte un travail routinier aura sûrement le goût de penser à elle alors qu'une autre pourra trouver difficile de cesser son activité professionnelle si elle estime ce travail passionnant. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #134</p> <p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Pensez à vous. Cela relève de la nécessité et non de l'égoïsme! (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #157</p> <p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Évaluez chaque proposition qui vous est faite. Avant de l'accepter, soupesez-la longuement. Visualisez-vous en train de vivre cette expérience. Vous sentez-vous en harmonie? Sinon, passez vite au point suivant! (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #158</p>

<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Prendre soin de soi (suite)	Besoins physiques, psychiques, psychosociaux, spirituels (suite)	<p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Cultivez votre intériorité. Une vie intérieure pleine enrichit le quotidien. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #164</p> <p><b>Couple</b></p> <p>Il faut aussi comprendre que chacun a besoin de moments d'intimité. Il est important de planifier des activités communes, mais aussi de se garder des centres d'intérêt personnel et d'avoir son propre cercle d'amis. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #84</p> <p>Conseils pour bien composer avec la retraite de son conjoint : Régler les problèmes au fur et à mesure, ne pas penser que le temps va arranger les choses. Jocelyne Bounader (psychologue) (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #118</p>
	Construire sa prospérité et sa sécurité	Sécurité financière	<p>On nous rappelle constamment l'importance de l'épargne pour jouir de nos vieux jours, discours martelé à grand renfort de publicité qui nous vend l'idéal d'une retraite oisive, les pieds dans le sable. « L'erreur, c'est que les préretraités passent énormément de temps à planifier financièrement leur retraite, mais ne consacrent qu'une fraction de ce temps à la préparer », remarque Martine Lacharité, directrice générale et secrétaire à l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #13</p> <p>Travailler pour le plaisir. Le travail peut arrondir les fins de mois ou simplement vous aider à vous sentir utile. Pénurie de main-d'oeuvre oblige, de plus en plus d'entreprises embauchent des retraités pour une seconde carrière. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #39</p> <p>« Le Québec est l'un des pays où les plus de 55 ans sont les mieux acceptés sur le marché du travail », soutient l'andragogue. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #108</p> <p>La probabilité pour vous de retourner au travail à temps partiel ou à temps plein une fois que vous aurez pris votre retraite se situe à 53%, révèle un sondage de la Banque CIBC. Autrement dit, un retraité sur deux reprendra du service. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #168</p> <p>Aux privilèges de la retraite, ils veulent ajouter les avantages les plus attrayants du travail: la possibilité de tisser des liens sociaux et de toucher des revenus d'appoint. Juste assez, pas trop. Voilà pourquoi le temps partiel et les postes temporaires les attirent. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #173</p> <p>Mme Hébert (vice-présidente de la Fédération canadienne de l'entreprise indépendante pour le Québec) signale que le gouvernement du Québec encourage la rétention et l'embauche des travailleurs aînés. « Dans son dernier budget, l'ex-ministre Raymond Bachand a réduit les cotisations au Fonds des services</p>

<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Construire sa prospérité et sa sécurité (suite)	Sécurité financière (suite)	<p>de santé pour les entreprises qui engagent des personnes de 65 ans ou plus, rappelle-t-elle. Les travailleurs d'expérience, eux, ont droit à un crédit d'impôt particulier. Ce genre de mesures est intéressant pour les deux parties. » (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #177</p> <p>[Suite à un retour au travail durant la retraite] Régimes de rentes du Québec (RRQ). Vous continuerez de recevoir votre rente de retraite du RRQ. Vous pouvez faire annuler votre demande de rente de retraite, mais vous avez six mois après le premier versement pour le faire. Après, c'est trop tard. Dès que vos revenus de travail dépasseront 3 500\$, vous serez tenu de cotiser au RRQ, quel que soit votre âge. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) # 192</p> <p>[Suite à un retour au travail durant la retraite] Régimes privés de retraite. Votre retour sur le marché du travail ne devrait pas affecter le versement de la rente de retraite que vous recevez d'un employeur. Toutefois, il est possible qu'elle soit suspendue si vous recommencez à travailler pour ce même employeur et que vous participez de nouveau au régime de retraite. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #193</p> <p>[Suite à un retour au travail durant la retraite] CRI ou FRV. Si vous avez un compte de retraite immobilisé (CRI), votre retour au travail n'aura aucun effet sur celui-ci. Quant aux fonds de revenu viager (FRV), ils continueront de vous verser les montants prévus. Si vous ne voulez plus recevoir d'argent de votre FRV, vous pouvez transformer celui-ci en un CRI dans la mesure où vous avez moins de 71 ans, et sous réserve de l'échéance des placements. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #194</p> <p>[Suite à un retour au travail durant la retraite] Et l'impôt? Votre rémunération s'ajoutera à vos rentes de retraite et vous serez imposé sur l'ensemble de vos revenus. Vous recommencerez à cotiser à l'assurance-emploi, au Fonds des services de santé, au Régime québécois d'assurance parentale et, s'il y a lieu, au Régime d'assurance médicaments du Québec. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #195</p>
		Habiter un quartier sécuritaire	
	Développer et exprimer son identité personnelle	Définir valeurs, intérêts et préférences	<p>« Il importe de faire le bilan de notre vie, de redéfinir notre mission le plus tôt possible, en nous questionnant sur nos valeurs et notre place dans la société. Qu'est-ce qui me fait vivre? Comment puis-je me rendre utile? », explique le psychologue Jean-Claude Tremblay. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #21</p> <p>Le travail contribue à établir votre identité et votre réseau social, à définir votre statut, à vous réaliser et à vous valoriser. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #60</p>

<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Développer et exprimer son identité personnelle (suite)	Définir valeurs, intérêts et préférences (suite)	<p>Il s'agit de choisir des activités qui correspondent à nos intérêts et d'être réaliste. Si l'on n'est pas sportif, on ne le deviendra pas subitement. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #73</p> <p>« Beaucoup retombent sur leur pied après une période de secousse si on les laisse en paix et si on leur donne le temps d'identifier leurs talents et leurs compétences, de penser à ce qu'ils ont encore envie de faire et à ce qu'ils peuvent encore faire, ainsi qu'aux ressources dont ils disposent pour bâtir leur vie de façon différente », affirme Marie-Paule Dessaint. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #105</p> <p>Le travail occupe une grande partie de notre vie. L'arrivée de la retraite, désirée ou imposée, nous oblige à nous redéfinir. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #120</p> <p>La retraite nous oblige à nous reconstruire sur des bases différentes et à nous prendre en main. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #122</p> <p>Durant des années, nos comportements, nos perceptions, nos pensées ont trouvé racine dans le travail. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #132</p> <p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Dites non à ce qui ne vous convient pas... sans culpabilité. Exprimer ses limites est un savoir-faire qui s'acquiert. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #159</p> <p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Développez vos champs d'intérêt et vos passions. Tout est permis, place à la créativité! (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #160</p> <p><b>Couple</b></p> <p>La solution pour éviter la crise: se parler. Chacun doit dire comment il voit la nouvelle situation et chercher à savoir comment il serait possible de mieux s'y ajuster. « Bien avant que sonne l'heure de la retraite pour l'un des conjoints, le couple doit trouver des terrains d'entente », affirme Stéphanie Léonard. Pour cela, il faut clairement exprimer ses attentes, ses besoins et ses émotions. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #49</p> <p>Selon Stéphanie Léonard, tout est dans la perception que vous en avez [retour au travail d'un conjoint]. « Si on le vit comme un abandon, cela risque de causer des conflits, c'est certain. [...] Il faut donc voir ensemble les implications de ce retour au travail sur la vie du couple, et trouver des compromis ». (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #57</p>
---	---	--	--

<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Développer et exprimer son identité personnelle (suite)	Définir valeurs, intérêts et préférences (suite)	<p>Au sein du couple, chacun doit pouvoir garder son identité. C'est la base d'un couple sain. Il est illusoire de penser qu'on doit tout faire ensemble, une fois à la retraite. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #85</p> <p>« Il faut apprendre à dire ses craintes et ses frustrations au fur et à mesure qu'on les vit, et à partager ses attentes tout en laissant à l'autre l'espace pour refuser, souligne pour sa part la psychologue Jocelyne Bounader. Les gens ont peur de causer une crise en parlant, mais c'est en ne parlant pas qu'ils risquent de la provoquer... » (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #96</p> <p>« C'est dans les couples où chacun a une attente qui lui paraît évidente, mais qu'il n'a jamais émise clairement qu'il risque d'y avoir des tensions, des frictions », note Jocelyne Bounader. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #97</p> <p>« Apprivoisez ensemble votre retraite. Donnez-vous du temps pour découvrir ce que vous aimez faire », suggère l'andragogue. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #103</p> <p>Pour éviter de chavirer, « il doit faire son bilan, se demander quels sont ses rêves, ses besoins et ses valeurs, s'interroger sur ce qu'il peut encore faire et sur sa contribution à l'harmonie du couple », insiste Marie-Paule Dessaint. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #107</p> <p>Conseils pour bien composer avec la retraite de son conjoint : Ne pas avoir peur d'exprimer ses attentes et ses frustrations, même si, à première vue, elles peuvent sembler en contradiction avec celles de l'autre. Jocelyne Bounader (psychologue) (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #117</p> <p>Si l'on vit à deux, la retraite est aussi l'occasion d'effectuer un retour sur son couple. Ce retour nous permet de redéfinir un projet de vie, projet qu'il est important d'enraciner sur le plan social. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #152</p>
		Engagement occupationnel	<p>« La retraite nous oblige à nous redéfinir, à nous reconstruire sur des bases différentes, à nous prendre en main et à nous valoriser à travers d'autres activités que le travail », déclare Stéphanie Léonard. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #68</p> <p>Malgré une bonne planification, attendez-vous à vivre une période d'adaptation. Et plus encore si le travail occupe une partie importante de votre vie et si vous vous sentez valorisé à travers lui. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #76</p>



<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Développer et exprimer son identité personnelle (suite)	Engagement occupationnel (suite)	<p>« Il faut continuer d'être soi-même avec ses talents, ses intérêts et ses compétences tout en continuant de les développer. Celui qui passe la journée dans sa chaise berçante à écouter la télé risque de perdre l'admiration de sa femme... » (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #92</p> <p>Toute sa vie, votre homme s'est défini par son travail, et voilà qu'il se retrouve à la maison sans même jamais l'avoir envisagé. Mise à pied imprévue ou retraite forcée, il a l'impression d'avoir perdu son identité, d'être mis au rancart. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #104</p> <p>On s'épanouit en élaborant des projets qui correspondent à notre nouvelle réalité. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #153</p>
	Développer ses capacités et son potentiel	Développer savoir, habiletés, aptitudes et capacités	<p>Selon une étude de Statistique Canada réalisée en 2005, 20% des personnes de 65 ans et plus souffrent de dépression à divers degrés, mais les chercheurs estiment que l'état dépressif est probablement sous-déclaré dans les enquêtes. « Il est fréquent qu'après un, deux ou cinq ans à la retraite, les gens se sentent déprimés, faute d'avoir réussi à concrétiser leur projet de retraite », souligne Sylvie Lapierre, directrice du Laboratoire de gérontologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #20</p> <p>« Il a besoin de se sentir utile et doit continuer à se développer. » Jean-Claude Tremblay, psychologue (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #28</p> <p>« Il faut continuer d'être soi-même avec ses talents, ses intérêts et ses compétences tout en continuant de les développer. Celui qui passe la journée dans sa chaise berçante à écouter la télé risque de perdre l'admiration de sa femme... » (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #92</p> <p>Nous n'aurons pas assez d'une vie pour actualiser tout notre potentiel et profiter de toutes les occasions qui s'offrent à nous. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #156</p>
		Établir des objectifs	<p>« Les voyages, comme faire le tour de l'Amérique en véhicule récréatif (VR), ce sont des projets à court terme. Que ferez-vous au retour? » Penser à long terme est primordial pour une retraite réussie. (Catherine Geoffroy, gérontologue) (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) # 24</p> <p>Piège à éviter : Avoir une vision à court terme: à la retraite, je rénoverai ma maison de fond en comble. Bravo! Et après? (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #35</p> <p>« Beaucoup de gens idéalisent la retraite et sont forcément déçus », dit Stéphanie Léonard. L'écart est trop grand entre leurs attentes, leurs exigences et la réalité. Cela ne veut pas dire que la retraite soit une calamité! Mais la vie de retraité est différente. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #77</p>

<b>Dimensions de l'expérience (suite)</b>	Développer ses capacités et son potentiel (suite)	Établir des objectifs (suite)	<p>« Le bonheur à la retraite dépend des projets que l'on va mettre en chantier. Ils n'ont pas besoin d'être exceptionnels », affirme Marie-Paule Dessaint, andragogue. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #91</p> <p>« Beaucoup retombent sur leur pied après une période de secousse si on les laisse en paix et si on leur donne le temps d'identifier leurs talents et leurs compétences, de penser à ce qu'ils ont encore envie de faire et à ce qu'ils peuvent encore faire, ainsi qu'aux ressources dont ils disposent pour bâtir leur vie de façon différente », affirme Marie-Paule Dessaint. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #105</p> <p>Une chose est certaine, il lui faut retrouver sa place, c'est-à-dire avoir des projets, se sentir utile, être en relation avec des gens, et pas seulement avec la famille. (sous-rubrique : Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #106</p> <p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Dessinez vos priorités. On ne peut pas tout faire! Mieux vaut faire des choix et bien faire ce que l'on fait plutôt que de s'éparpiller. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #165</p> <p><b>Couple</b></p> <p>La retraite peut effectivement s'avérer difficile pour certains couples. D'abord, il peut arriver que les deux se fassent de ce moment une idée bien différente. D'où l'importance de discuter des projets de chacun bien avant le jour J. Pour survivre à cette transition, on a avantage à partager sensiblement la même conception de cette étape et à avoir le goût de réaliser des projets en commun. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #80</p>
	Vivre du plaisir et de la joie		<p>Un mari [retraité] qui prend plaisir à faire les courses, à préparer le souper et à s'occuper de la maison à son rythme et à sa façon? (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #94</p> <p>Ainsi, il goûte le plaisir de lire son journal, et si cette activité s'étire toute une matinée, elle n'en est que meilleure. Actif depuis toujours, il aime changer d'environnement, voyager avec Monique, sa femme, partager son amour du ski avec ses petits-enfants, siéger bénévolement sur des conseils d'administration...! (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #150</p> <p>[Travail temps partiel : conduire des autobus scolaires] C'est agréable de piloter ces gros engins, Mme Daneault? « Oui. C'est de la belle mécanique. Puis j'aime les enfants, même turbulents. Je crois que mon travail est utile à la société. » (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #180</p>

<b>Sources de réflexion</b>	Utiliser son temps et horaire de vie	Niveau d'engagement	<p>Piège à éviter : S'occuper de ses petits-enfants: si vous êtes trop accaparant, vos enfants commenceront à trouver votre aide plutôt lourde. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #38</p> <p>Après l'euphorie des premiers mois où l'on se sent libéré de l'obligation de travailler et de performer, certains ont de la difficulté à se faire à leur nouvelle vie. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #55</p> <p>La période euphorisante des premiers mois risque alors d'être suivie d'un grand vide. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #70</p> <p>Avec les ans, les jours paraissent plus courts. Les semaines déboulent. Les mois se hâtent. Les années défilent... Comment se fait-il que le temps s'accélère ainsi? (sous-rubrique : Plus on vieillit, plus le temps passe vite?) #183</p> <p>Profiter de la retraite pour entreprendre de nouvelles activités (un programme d'entraînement physique, du bénévolat, l'initiation à l'ordinateur, l'apprentissage d'une langue...) devrait, « en théorie, ralentir notre vie, poursuit le chercheur. Sur le coup, la journée passera très vite. Mais quand on songera au mois qui vient de s'écouler et à tout ce que l'on a fait, il nous semblera plus long. On aura l'impression que notre temps est plus riche. » (sous-rubrique : Plus on vieillit, plus le temps passe vite?) #187</p> <p>Le fait de ressentir que le temps s'accélère a de bons côtés. Sachant que l'on n'a pas de temps à perdre, on se tourne vers l'essentiel! (sous-rubrique : Plus on vieillit, plus le temps passe vite?) #188</p>
		Sens personnel	<p>On a l'impression qu'une retraite heureuse se fonde uniquement sur une bonne planification financière. Erreur... la clé de la réussite, c'est de donner un nouveau sens à sa vie. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #1</p> <p>« Les gens idéalisent la retraite. Comme si c'était l'aboutissement heureux d'une vie professionnelle qui n'est plus », constate Marie-Paule Dessaint, coach de vie et spécialiste de la retraite. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #12</p> <p>Comment meubler 20, 30 ou même 40 ans de son existence sans diktats de la productivité? Les spécialistes en planification de la retraite sont unanimes: la clé de la réussite, c'est de donner un nouveau sens à sa vie. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #14</p> <p>« Toute notre vie active, nous sommes sur un pilote automatique. La réussite professionnelle, l'achat d'une maison, la fondation d'une famille, tout cela donne un sens à la vie. Mais à la retraite, une remise en question profonde s'impose pour prendre un nouveau départ », affirme Marie-Paule Dessaint. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #15</p>

<b>Sources de réflexion (suite)</b>	Utiliser son temps et horaire de vie (suite)	Sens personnel (suite)	<p>La retraite doit s'inscrire dans la continuité, et non comme une fuite en avant. La recette du bonheur n'existe pas, mais les études démontrent que les personnes qui réussissent le mieux la transition travail-retraite sont celles qui poursuivent des activités entreprises durant leur vie professionnelle. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #22</p> <p>Le travail à temps partiel, le travail autonome, le bénévolat, le transfert de connaissances, la famille, il existe autant de façons de redonner un sens à sa vie qu'il y a de retraités. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #29</p> <p>Selon Statistique Canada, un retraité sur quatre retourne sur le marché du travail! Vous n'êtes donc pas seule à vivre ce rebondissement [difficulté à se faire à leur nouvelle vie]. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #56</p> <p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Trouvez de nouvelles sources de sens. Intensifiez les liens familiaux, faites du bénévolat, suivez des cours ou mettez sur pied des projets, sages ou fous. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #162</p>
		Équilibre occupationnel	<p>Piège à éviter : Tout miser sur une seule activité: je jouerai au golf le plus souvent possible. En plus des risques de lassitude, que ferez-vous en cas de blessure? (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #36</p> <p>Piège à éviter : Se remettre en forme: très bien, mais faire de l'exercice trois fois par semaine ne constitue pas un plan de retraite. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #37</p> <p><b>Couple</b></p> <p>Quand un grand rêve commun ne se trouve remis en question [à la suite d'un retour au travail d'un conjoint], l'enjeu est moins grand. On peut simplement se dire que si son conjoint faisait plutôt du bénévolat, du mentorat ou des activités en solo, on ne le verrait pas davantage. Dans la mesure où il est heureux de son choix, pourquoi pas? L'important, c'est de trouver du temps pour faire des activités en couple et se retrouver. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #58</p> <p>Puis, une fois à la retraite, il faut réapprendre à vivre à deux. Ce qui n'est pas toujours simple. Si une distance s'était déjà installée entre les partenaires, cela ne s'améliorera sans doute pas. Les conflits latents risquent de refaire surface en raison d'une plus grande proximité. Les couples fragiles risquent d'écarter. La preuve: le taux de séparation au cours des premières années de la retraite est de 25%. C'est un couple sur quatre! (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #81</p>

<b>Sources de réflexion (suite)</b>	Utiliser son temps et horaire de vie (suite)	Équilibre occupationnel (suite)	<p>« Durant leur vie active, les partenaires ne se voyaient que quelques heures par jour », explique Stéphanie Léonard. Maintenant, ils sont ensemble presque tout le temps. Les défauts de l'autre irritent davantage. Madame trouve que son conjoint est toujours dans ses jambes ou qu'il se mêle trop de l'organisation de la maison qui, jusqu'à présent, lui était réservée. Monsieur, lui, trouve sa conjointe envahissante ou trop exigeante. L'un et l'autre peuvent aussi avoir évolué différemment et ne plus se rejoindre. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #82</p> <p>Cela dit, il faut s'accorder un temps de transition et d'ajustement pour trouver un juste équilibre. Patience et souplesse sont alors de mise. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #86</p> <p>Il est trop à l'extérieur, c'est la panique, trop à la maison, c'est le désespoir. « Les femmes qui travaillent doivent faire confiance à leur mari. Plusieurs les empêchent de se réaliser de peur de les perdre », remarque Marie-Paule Dessaint. (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #95</p> <p>Pourquoi ne pas travailler à temps partiel? Cela vous donnera la chance d'entreprendre doucement des projets à deux, comme Nicole qui travaille quatre jours semaine. « Ça nous fait trois jours de retraite. On en profite », dit-elle. (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #102</p> <p>Le nouveau retraité peut se mettre à boire, avoir des problèmes de jeux, développer une dépendance à Internet. « Oisifs, certains retraités passent des heures et des heures à clavarder et font des rencontres qui peuvent mettre leur couple en péril », constate Jocelyne Bounader. (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #111</p> <p>Elle observe aussi que les femmes retraitées sont parfois moins désorientées que les hommes lorsqu'elles cessent de travailler à l'extérieur. « Contrairement aux hommes, les femmes font moins de ruptures entre le travail à l'extérieur et les tâches qu'elles effectuent à la maison. Elles habitent déjà cet espace alors que les hommes doivent se l'approprier une fois à la retraite. Ils se sentent parfois étrangers à la vie qui s'annonce », explique-t-elle. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #135</p>
		Choix et contrôle	<p>Elle rappelle que la qualité de la retraite dépend du stress qu'elle engendre, de l'entourage auquel on peut se confier, du choix que l'on a eu, ou pas, de prendre sa retraite. « Ceux qui ressentent ça comme une humiliation sont plus à risque d'être déstabilisés », conclut-elle. (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #110</p> <p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Savourez chaque instant. Le temps vaut de l'or. À vous de déterminer comment vous désirez dépenser ce précieux pécule. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #163</p>

<b>Sources de réflexion (suite)</b>	Utiliser son temps et horaire de vie (suite)	Choix et contrôle (suite)	<p>Ce refus de retomber dans la routine quotidienne a été mentionné plusieurs fois par nos interlocuteurs. « Beaucoup de retraités qui retournent sur le marché du travail recherchent des postes à temps partiel », note Lucie Dubé, coordonnatrice de l'Association Midi- Quarante, un service spécialisé en transition et en gestion de carrière pour les personnes de 45 ans et plus. (rubrique : Retourner au travail à temps partiel ou à temps plein) #172</p> <p><b>Couple</b></p> <p>« Certains se sentent vite prisonniers de leur femme qui leur remet quotidiennement la liste des choses à faire pour la journée », constate Marie-Paule Dessaint. (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #98</p>
		Routine (emploi du temps)	<p>Toutefois, beaucoup de préretraités portent des lunettes roses et voient la retraite comme des vacances éternelles. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #23</p> <p>La bonne idée : expérimenter la semi-retraite, si possible. Après un certain temps, vous ne savez trop quoi faire de vos journées à la maison? Vous n'êtes assurément pas prêt pour le grand congé (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #54</p> <p>Du jour au lendemain, la routine que vous aviez adoptée disparaît. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #61</p> <p>La perte de ces repères [collègues] et la rupture avec la routine quotidienne risquent donc d'être déstabilisantes, surtout si vous n'avez pas prévu de stratégies de remplacement ou si vous entretenez des attentes irréalistes. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #63</p> <p>[Pour combler le vide à la retraite] Ça peut être en s'inscrivant à des cours, en adhérant à un club de marche, en faisant du mentorat ou du bénévolat, par exemple. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #72</p> <p>« On a aussi avantage à instaurer une routine quotidienne, avec des plages de temps où l'on est actif physiquement et mentalement. » (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #74</p>

<b>Sources de réflexion (suite)</b>	Utiliser son temps et horaire de vie (suite)	Routine (emploi du temps) (suite)	<p>Quand on a travaillé toute sa vie, il est normal de se sentir désorienté à la retraite. Du jour au lendemain, la routine que nous avons adoptée disparaît. On perd un cadre défini où s'inscrivait un certain nombre d'habitudes. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #121</p> <p>Nous avons même orienté nos loisirs en fonction des temps libres qu'il nous laissait. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #133</p> <p>Les règles d'or d'une retraite réussie : Créez votre propre routine. Vous voilà votre propre patron; offrez-vous enfin l'horaire de vos rêves... (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #161</p> <p>Sans preuve à l'appui pour affirmer que plus on vieillit, plus le temps passe vite, Simon Grondin, professeur et directeur du laboratoire de recherche en psychologie de la perception (du temps en particulier) à l'Université Laval, partage cette impression. « J'en ai entendu parler souvent, j'ai lu sur le sujet, on en a discuté dans des congrès, dit-il. Les gens l'expliquent, d'une part, par le ralentissement biologique et, d'autre part, en fonction de la proportion de ce que représente une semaine, un mois ou une année sur l'ensemble de notre vie. » (sous-rubrique : Plus on vieillit, plus le temps passe vite?) # 184</p> <p>Un an, c'est le 10<sup>e</sup> de la vie d'un enfant de 10 ans, mais le 100<sup>e</sup> de celle d'une personne de 100 ans! « Et une année passe 10 fois plus vite pour elle que pour l'enfant », note Luc Rousseau, professeur et coordonnateur du programme francophone de psychologie à l'Université Laurentienne et spécialiste de la perception du temps. Il précise cependant que la proportion décrit le phénomène plus qu'elle ne l'explique... (sous-rubrique : Plus on vieillit, plus le temps passe vite?) #185</p> <p>Comment se fait-il qu'un trajet semble presque toujours plus long à l'aller qu'au retour? Parfois, une série de choses à faire nous trottent dans la tête et éternisent notre trajet. Ou l'on est inquiet concernant notre destination – on ne connaît pas le chemin, on ne sait pas où l'on va. On regarde chaque arbre, chaque pancarte, on consulte les cartes routières, on parle avec son passager. Au retour, même si l'on roule devant les mêmes maisons, les mêmes arbres, les mêmes pancartes, les mêmes haltes routières, on n'a pas à recommencer tout le processus, on est dans la reconnaissance. « On peut faire l'analogie avec le trajet temporel de notre vie, avance Simon Grondin. Ainsi, les Noël ou les Pâques se suivent et se ressemblent, tout comme les arbres sur notre route. Au début de notre vie, on y porte une grande attention. Puis moins, et le temps file. Cela revient à la notion de routine. Ce n'est pas la complexité de nos activités qui marquent, mais à quel point cette complexité est nouvelle et régulière. » (sous-rubrique : Plus on vieillit, plus le temps passe vite?) #186</p>
-------------------------------------	--	-----------------------------------	---

<b>Sources de réflexion (suite)</b>	Utiliser son temps et horaire de vie (suite)	Routine (emploi du temps) (suite)	<p><b>Couple</b></p> <p>Rien n'oblige des conjoints à prendre leur retraite au même moment. Il est d'ailleurs de plus en plus fréquent de voir l'un des deux prendre sa retraite avant l'autre. Cela dit, la retraite de l'un représente souvent un défi de taille pour les deux. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #46</p> <p>Il se crée inévitablement un décalage entre le rythme de vie du partenaire actif professionnellement et celui du retraité. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #47</p> <p>Ce dernier [retraité] développe une routine, un réseau d'amis, des activités en dehors de la vie de couple. La personne qui travaille peut alors se sentir lésée, surtout si elle doit combler le manque à gagner, continuer à s'occuper des tâches ménagères ou subir la pression du conjoint qui souhaite sortir le week-end alors qu'elle se sent vidée. Cela crée parfois des tensions. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #48</p>
	Rechercher la nouveauté / défi		<p>Cette fédération [Les Retraités flyés] regroupe plusieurs associations locales et réunit des gens qui désirent relever des défis, rencontrer des personnes engagées dans différents projets, ici ou ailleurs dans le monde, et partager des expériences vécues. Vous voulez faire du vélo au Honduras? Profitez de ce réseau pour trouver des partenaires de voyage. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #44</p>
	Rechercher la satisfaction		<p>Pour savoir où vous vous situez [décision de prendre sa retraite], la psychologue Stéphanie Léonard vous demanderait: « Comment entrevoyez-vous vos années de retraite? Quels sont vos projets? Souhaitez-vous la prendre tôt [retraite] pour pouvoir réaliser vos rêves pendant que vous êtes en forme? Vous sentez-vous de plus en plus insatisfait, démotivé et mal à l'aise au boulot? À cette période de votre vie, qu'est-ce qui correspond le mieux à vos besoins, la retraite ou le boulot? » (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #52</p> <p>Au fond, si vous aimez votre emploi, s'il répond à vos besoins, si vous rendre au travail n'est pas lourd, si vous vous y sentez apprécié, il n'y a pas lieu de précipiter les choses. C'est à partir du moment où vous vous sentez moins bien au travail, ou que l'idée de la retraite vous attire de plus en plus, que cette prise de conscience s'impose. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #53</p>
	Rechercher le changement		



<b>Autres thèmes abordés</b>	Planifier sa retraite	<p>Pour ceux qui ne s'y prennent pas autant d'avance, il existe des ressources pour aider à définir des projets de retraite, comme du <i>coaching</i>, des cours de planification de la retraite et des conseillers d'orientation. « Malheureusement, les retraités pensent rarement à consulter, comme si, à cette étape de leur vie, ils n'avaient plus besoin d'aide », déplore Martine Lacharité. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #32</p> <p>Consultez les offres en ligne dans ce site Internet créé en 2006 par un cinquantenaire sans emploi: <a href="http://www.50plusjob.com">www.50plusjob.com</a> (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #40</p> <p>Pour le centre de votre région, visitez le site de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #42</p> <p>Fédération : Les Retraités flyés. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) # 43</p> <p>Il faut se préparer pour entreprendre sereinement cette nouvelle étape de la vie (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #45</p> <p>Par exemple, voir la retraite comme des vacances perpétuelles est la meilleure façon d'être déçu et désorienté. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #64</p> <p>Pour éviter le choc, vous devez prévoir le coup bien avant de partir à la retraite, en ayant déjà une bonne idée de ce que vous ferez de vos journées. Songez-y: puisqu'on vit plus longtemps et en meilleure santé que les générations précédentes, votre vie à la retraite pourrait bien être aussi longue que votre vie au travail! (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #65</p> <p>Savoir vers quoi vous allez, voilà qui vous permettra d'atténuer le stress émotionnel lié à cette période et de chasser le sentiment de perte de but dans la vie. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #66</p> <p>Mais bien préparée, la retraite peut s'avérer une période passionnante et enrichissante. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #79</p> <p>Si on n'a pas discuté au préalable de la façon dont on entrevoit la retraite, on peut se trouver dans un cul-de-sac. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #83</p> <p>Il y a une période de transition à vivre qui est plus facile si la retraite a été préparée que si elle a été imposée. Il faut des mois à certains pour s'adapter, alors que d'autres n'y arrivent jamais. (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #113</p>
------------------------------	-----------------------	---

<b>Autres thèmes abordés (suite)</b>	Planifier sa retraite (suite)	<p>Conseils pour bien composer avec la retraite de son conjoint : Planifier sa retraite de façon individuelle et en couple. Jocelyne Bounader (psychologue) (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #116</p> <p>Amorcer ce passage exige une préparation sur différents plans. Si la sécurité financière apporte la quiétude, elle ne règle pas tout. Par exemple, on se demande comment on occupera notre temps et comment on pourra continuer de se sentir utile. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #123</p> <p>Selon notre façon de concevoir la fin du travail, la transition sera plus ou moins aisée. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #128</p> <p>Le Bien-Vieillir. La Révolution de l'âge, par Maurice Tubiana, Éditions de Fallois, 327 p. L'auteur, médecin, fait le tour de la question et propose aux retraités « de participer pleinement à la vie de la cité ». (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #166</p> <p>Réussir sa retraite. Découvrir un nouveau sens à sa vie, par Isabelle Delisle, Éditions Médiaspaul, 1998, 204 p. Un parcours visant à transformer l'âge de la retraite en une saison de créativité, de bonheur épanoui et partagé. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #167</p>
	Vivre un deuil	<p>Il y a des deuils à faire. La transition est donc une étape très émotive. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #78</p> <p>« Quand j'ai quitté le CLSC, le dernier soir, j'ai compris qu'une partie importante de ma vie prenait fin. Je devais faire le deuil de ce métier qui m'avait permis de vivre mon rêve de jeunesse durant 35 ans ». (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #138</p>
	Prendre du recul	<p>À ceux qui entament la retraite sans projet, Marie-Paule Dessaint suggère de prendre un temps de réflexion de quelques mois, histoire de se remettre les idées en place. « Il faut cependant prendre garde de ne pas trop s'installer dans une zone de confort, où il y a danger de se scléroser », prévient cette coach de vie. (sous-rubrique : Le secret d'une retraite heureuse) #25</p> <p>Plus on se rapproche de l'âge associé à la retraite – entre 55 et 65 ans –, plus il est normal de s'interroger, surtout si des personnes de notre entourage franchissent le pas. Il n'y a toutefois pas de ligne directrice. Certains prennent leur retraite très tôt, d'autres tardivement ou pas du tout. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #51</p> <p>Voilà pourquoi il est important de se demander comment on occupera son temps et comment on pourra continuer à être utile et actif une fois à la retraite. (sous-rubrique : Prêt pour la retraite? Cinq situations, cinq pistes de solution) #71</p>

<b>Autres thèmes abordés (suite)</b>	Prendre du recul (suite)	<p>Avant de prendre une retraite anticipée et précipitée pour être avec votre mari, « demandez-vous quels sont vos attentes et vos rêves personnels, et de couple », conseille Marie-Paule Dessaint. Vous êtes prête? Tant mieux. Sinon, trouvez des compromis. Convenez d'un sursis d'un, trois ou cinq ans. (Il prend sa retraite avant vous... plaisir ou misère?) #101</p> <p>On ne peut amorcer cet important virage sans prendre de recul par rapport aux réalités inhérentes au milieu du travail : salaire, horaires, gratifications ou pressions. Finies aussi les conversations entre collègues. (sous-rubrique : Apprécier à plein sa retraite) #131</p>
--	--------------------------	---